カラダの不調も姿勢の悪さも
「原因と結果」の法則は「呼吸」にあった!

呼吸ストレッチで
あるべき姿に
カラダリセット!

日本ストレッチトレーナー学院 学長
早稲田大学大学院スポーツ科学修士号
兼子ただし 監修

呼吸と姿勢の新法則

- 根本的に姿勢を変える
- 均等呼吸で姿勢はよくなる
- 猫背は呼吸で改善する
- 呼吸で自律神経も整えられる

主婦の友生活シリーズ

CamScannerでスキャン

呼吸と姿勢の新法則

本書を読み説く3つのポイント

おきたい本書の3つのポイ
のこと、呼吸が及ぼす姿
える呼吸ストレッチについ

CamScannerでスキャン

Point 1

「無意識」「無自覚」だった呼吸に目を向ける。

実は、誰もがしている呼吸にこそさまざまな不調を引き起こす原因があった。

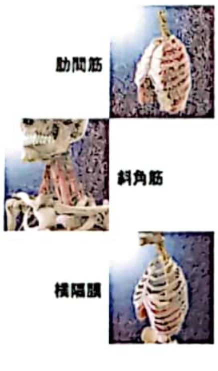
当たり前のように行っている呼吸は、酸素をとり込み、二酸化炭素を排出するだけではありません。呼吸筋というインナーマッスルを動かし、血流の促進、姿勢を整えるなど、正しい呼吸をするだけでカラダにいい影響を与えます。ところが現代では、スマホやゲーム機、長時間のデスクワークなどスムーズな呼吸を妨げるものばかり。今こそ呼吸運動を意識して行って、それらに負けないカラダをつくっていくべきなのです。

Point 2

呼吸とカラダの連動、正しい姿勢との関連を学ぶ。

吐くときに動く筋肉「呼息筋」、吸うときの「吸息筋」。2種類の呼吸筋が姿勢を立ち上げるしくみを解説。

息を吐いて、息を吸う。単純に見えるこの動作は、さまざまなインナーマッスルが伸縮して行われています。まずは吐くときに動く筋肉「呼息筋」、吸うときの「吸息筋」について、それが呼吸時にどのように動き、胸郭などの骨格とどう連動しているのかを解説。すると呼吸で姿勢が整っていく理由があきらかに。また、呼吸で姿勢を整えることのメリットも紹介。イマイチわかりにくかった「正しい姿勢」が呼吸ひとつで手に入ります。



現代人が苦手な「吸う」動作で、主に使われる筋肉が「肋間筋」「斜角筋」「横隔膜」の3つ。

©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY/amanaimages

Point 3

呼吸法×ストレッチの相乗効果でカラダを整える。

- ★吸えるカラダをつくる呼吸のストレッチ
- ★スムーズな呼吸を促す1分間ストレッチ
- ★よくある悩み&不調別リカバーストレッチ

呼吸筋は前述したとおりインナーマッスル。つまり筋肉であることから、腹筋や背筋と同じように、使わなければどんどん衰えていきます。インナーマッスルはその名の通り、体の深部にありアプローチしにくい筋肉ですが、正しい呼吸法とストレッチを組み合わせれば鍛えることは可能です。本書では、弱った呼吸筋を目覚めさせるストレッチに始まり、たった1分間でできるストレッチ、不調をとり除くストレッチをレクチャー。

CamScannerでスキャン

呼吸と姿勢の新法則

呼吸ストレッチであるべき姿にカラダリセット!

2 はじめに

4 「呼吸と姿勢の新法則」本書を読み解く3つのポイント

8 やせられないのも、調子が悪いのも、すべて呼吸が原因だった

Part1

自分の呼吸をチェックしよう

12 24時間、無意識に行われている呼吸にフォーカス

14 呼吸チェック① 息を吸ってから吐ききるまで何秒かかりますか？

16 呼吸チェック② 深呼吸したあと頭の位置はどう変わりましたか？

18 呼吸チェック③ 何秒間、息を吐き続けられましたか？

Part2

毎日の呼吸が全身へ及ぼす影響

20 たかが呼吸と思っていませんか？

22 スマホやパソコンと長時間にらめっこ！ 現代人は前かがみ姿勢の時間が長く、すなわち「吸うチカラ」が弱っている

24 呼吸と姿勢の関係性はまさに表裏一体！ 姿勢が悪いと息が吸えないのは周知の事実。

42 口腔、胸腔、腹腔……とはいったい何？ 人間のカラダは「腔」によって支えられている

44 心身のコントロールが呼吸ひとつでできる 呼吸とココロの密接な関係

Part4

吸えるカラダをつくる呼吸のストレッチ

46 基本の呼吸をマスターして呼吸筋を高める

48 正しく吸って吐く　基本の呼吸

50 呼吸筋を目覚めさせる　高める呼吸①

51 呼吸筋を目覚めさせる　高める呼吸②

アタックブレス

ドローイングブレス

52 吸う筋肉① 斜角筋をほぐす

54 吸う筋肉② 横隔膜をほぐす

56 吸う筋肉③ 外肋間筋をほぐす

Part5

朝 昼 夜 スムーズな呼吸を促す1分間ストレッチ

58 毎日少しずつ続けることがカギ

Contents

目次

26 新常識は、吸えない⇒その結果、姿勢が悪くなる
「吸う」と「吐く」がカラダにもたらす影響とは？
人は生まれるときに息を「吐き」、死ぬときに息を「吸って」終える
28 もしかするとその不調、「呼吸」が原因かもしれません
29 よくある不調① ストレートネック
30 よくある不調② 疲れやすい
31 よくある不調③ 首こり・肩こり
32 よくある不調④ ぽっこりおなか
33 よくある不調⑤ 股関節の痛み

Part3
34 毎日の呼吸にはカラダをつくりかえるパワーがある
呼吸と姿勢「原因と結果の法則」
36 兼子先生教えてください！
正しい呼吸で姿勢が整うのはなぜですか？
38 兼子先生教えてください！
呼吸からのアプローチで姿勢を整える4大メリット
40 「吸う」と「吐く」を司る筋肉＝「呼吸筋」を解説！
「呼息筋」と「吸息筋」のしくみと働き

60 朝に1分
朝一番のストレッチで筋肉をほぐして深呼吸しやすいカラダに整える
62 昼に1分
デスクワークで乱れた姿勢を正しくリセットするストレッチ
64 夜に1分
1日のカラダのゆがみをとり除き理想的な寝姿勢へと導く

Part6
66 呼吸とストレッチの相乗効果でみるみる改善！
よくある悩み＆不調別リカバーストレッチ
68 悩み別ストレッチ① 首こり
69 悩み別ストレッチ② 肩こり
70 悩み別ストレッチ③ 背中
72 悩み別ストレッチ④ ヒップ
73 悩み別ストレッチ⑤ くびれ
74 悩み別ストレッチ⑥ 内臓活性化
76 悩み別ストレッチ⑦ 足のむくみ
78 呼吸の重要性を理解したら、日常から即実践！
正しい呼吸をクセにする10カ条

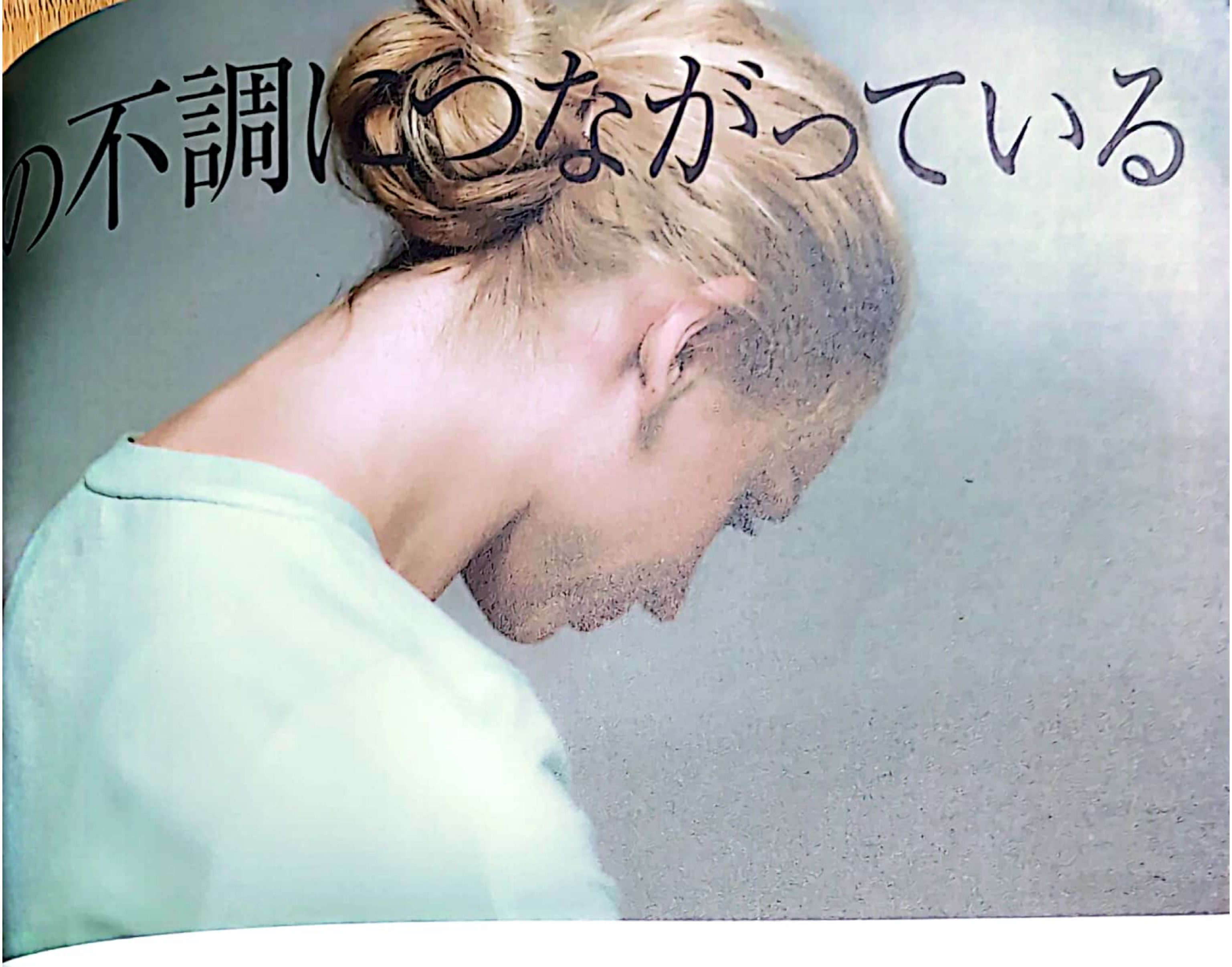
CamScannerでスキャン

やせられないのも、調子が悪いのも、すべて呼吸が原因だった

努力しているのに、気をつけているのに結果が出なくて悩んでいる人、実はたくさんいます！

CamScannerでスキャン

の不調につながっている



呼吸は生命を維持していくために必要な運動。
姿勢や内臓、ストレス解消など心身と深い関わりがある

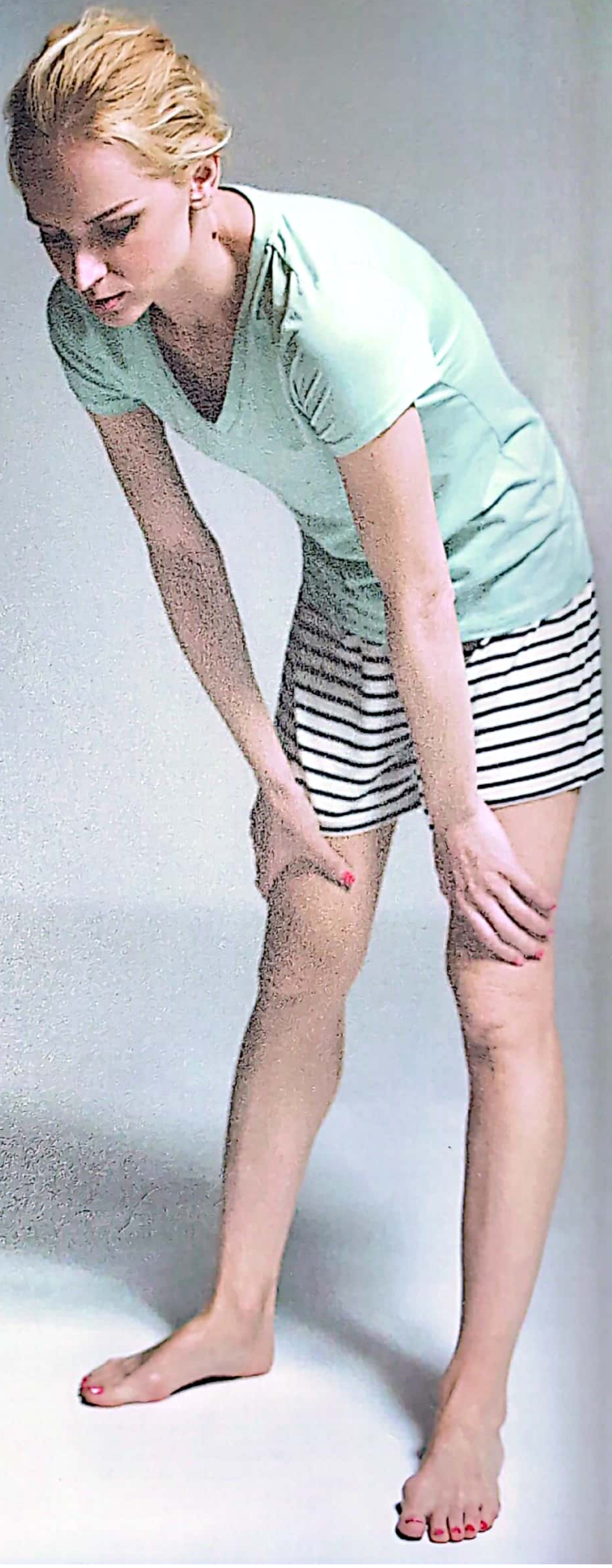
人は生まれてから、誰に教わることなく息を吸って吐くという「呼吸」を繰り返しています。あまりに無意識に行われているため、呼吸が生命を維持していくための重要な「呼吸運動」であることを忘れがち。呼吸の目的のひとつは空気中の酸素を体内にとり込むこと。食事などで摂取した栄養素を分解して、エネルギーをとり出す際に酸素が必要となります。いわゆる「燃焼」といわれる反応と同じことが体内で起こります。

燃焼が起こると、当然燃えカスが出るわけですが、それが二酸化炭素なのです。酸素をとり込み、二酸化炭素を排出する、まさに〝ガス交換〟の働きが呼吸の役割。さらに、呼吸は「呼吸筋」という筋肉を使って行われています。呼吸筋はその名の通り筋肉であり、筋肉はしっかり伸び縮みをさせないと衰えていきます。呼吸筋はインナーマッスルで構成され、カラダの軸をまっすぐにし、姿勢を立ち上げるのに役立ちます。呼吸ひとつで体内のガス交換や、インナーマッスルの強化、さらには姿勢を整えることが可能です。

つまり、寝不足や慢性的な疲労、肩こりなど日々の不調は、その「呼吸運動」が十分に機能していないことが原因かもしれません。現代では、呼吸を悪化させる原因が日常にあふれています。まずは「呼吸」を意識し、質の向上を目指しましょう。

CamScannerでスキャン

呼吸の質の低下は全身



考え込む性格

ストレス

長時間のデスクワーク

口呼吸

パソコンやスマホ

CamScannerでスキャン

Part 1

24時間、無意識に行われている呼吸にフォーカス

自分の呼吸をチェックしよう

呼吸が「浅い、深い」「速い、遅い」などと耳にすることも多いと思いますが、その感じ方は人それぞれ。本書でいう「正しい呼吸」について、ストレッチトレーナー、姿勢教育・姿勢研究家の兼子ただし先生がレクチャーします。

breath check 03

何秒間、息を吐き続けられましたか?

>>>18ページ

breath check 02

深呼吸したあと頭の位置はどう変わりましたか?

>>>16ページ

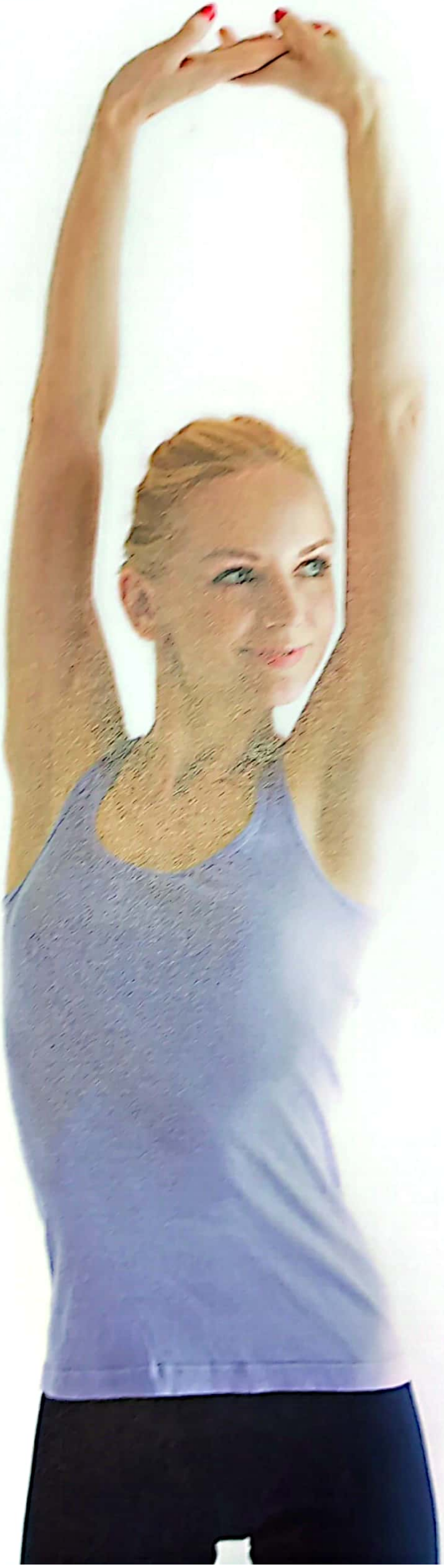
breath check 01

息を吸ってから吐ききるまで何秒かかりましたか?

>>>14ページ

CamScannerでスキャン

自分の呼吸をチェックしよう



CamScannerでスキャン

自分の呼吸をチェックする

Q さあ、深呼吸をしてみましょう

息を吸ってから吐ききるまで何秒かかりましたか？

breath check 01

兼子の呼吸チェック

一般的な深呼吸の長さは5～6秒。実は、それでは短すぎます。吸う5秒、吐く5秒＝計10秒間。それが本来の深呼吸といえます。

まず深呼吸してみてください。

「どうやるのが正解なんだろう？」とは考えずにやってみてください。日常的によく深呼吸をする人は少ないかもしれませんが、特別変わったことをしようとはせず、ふだんと同じようにやらなければチェックの意味がないからです。

そのとき時間を計ります。壁かけ時計など、深呼吸しながらでも見やすい時計の前で行うのがベストです。

何秒かかったでしょうか？

5秒から6秒という人が多いはずです。実をいうと、それでは短すぎます。

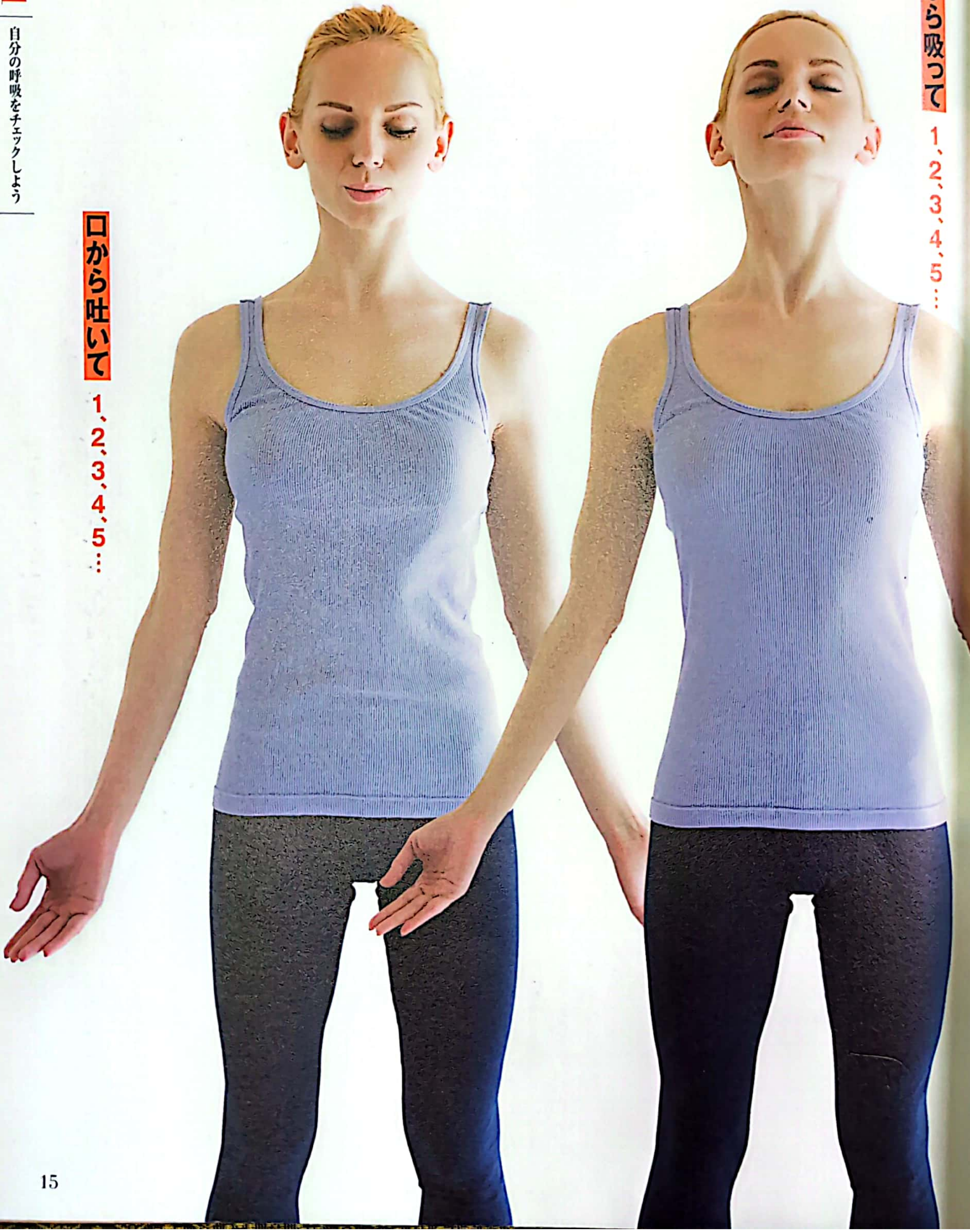
深呼吸では「吸う」「吐く」をそれぞれ5秒ずつ。合わせて10秒くらい時間をかけるようにすべきです。

そうでなければ呼吸に使う筋肉（呼吸筋）が十分、収縮しないからです。10秒かけて深呼吸をすれば、それだけで姿勢改善の第一歩になります。大きな大きな一歩です。

時間を計るためにテストをする際は口で息を吸ってもかまいませんが、ふだんは鼻から息を吸うように心がけてください。深呼吸でも、ふだんの呼吸でも、口呼吸ではなく「鼻呼吸」にするのが健康の基本です。

呼吸の法則01

吸う5秒間、吐く5秒間の“均等呼吸”



CamScannerでスキャン

自分の呼吸をチェックする

breath check 02

Q 鏡の前で横向きに立ち、頭の位置を確認しましょう

深呼吸したあと頭の位置はどう変わりましたか？

美子の呼吸チェック

頭の位置が変わっていない人は深い呼吸ができていません。あなたの深呼吸は"浅"呼吸の可能性が高いといえます。

みなさんはどういう目的で深呼吸をしますか？「気持ちをリラックスさせたいから」という人が多いのではないかとも思いますが、深呼吸をすることでは、ほかにもいろいろな効果が得られます。

そのうちのひとつが姿勢の改善ですが、その効果は深呼吸のやり方次第です。

それでは鏡の前で横向きに立ち、頭の位置を覚えておいたうえで深呼吸して、もう一度、鏡を見てください。深呼吸をする前とくらべて頭の位置は変わったでしょうか？　変わったとすればどれくらい変わったでしょうか？

実は、深呼吸前後の頭の位置でわかることがあります。

頭の位置が変わらない人は、息を吸うのも吐くのも、どちらも浅すぎるといえます。少し位置が変わったのなら、ある程度、呼吸に時間をかけられているのでしょう。

しっかり深呼吸ができているなら、それだけで姿勢が正され、頭などが正常な位置に補正されるものです。

正常な位置というのは、耳たぶと肩峰（けんぽう）（肩甲骨の外側に張り出した突起）を結ぶラインが地面と垂直になり、まっすぐに立っている状態です。深呼吸で十分に息を吸うことができれば、頭は自然にその位置にくるものなのです。

CamScannerでスキャン

呼吸の法則02

正しく「吸う」と頭の位置は補正される

After　　Before

耳たぶと肩を結ぶラインがまっすぐに

CamScannerでスキャン

Q もう一度できるだけ長く息を吐いてください

自分の呼吸をチェックする

何秒間、息を吐き続けられましたか?

兼子の呼吸チェック

長く吐ける人は30秒間ほど、短い人はたったの10秒間しか吐き続けられないケースも。呼吸のチカラが弱まっている証拠です。

最後の呼吸チェックです。できるだけ長く息を吐いてください。

これは、いつもどおりではなく、自分の限界にチャレンジするようにやってみます。それで時間を計ってみてください。長い人は30秒くらい吐けるものですが、短い人は10秒くらいになるはずです。

長く息を吐ける人は、ふだん息をしっかり吸えているといえます。長く吐けない人は、ふだんから呼吸筋をしっかりと使った呼吸ができていないと考えられます。

呼吸筋についてはあとで解説しますが、きちんと呼吸筋を使えているのが「正しい呼吸」です。ふだんそれができていなければ、いざ長く息を吐こう、長く吸おうとしても、できなくなってしまいます。

肺活量は女性で2000ml以上、男性で3000ml以上あるものですが、呼吸がきちんとできていない人は1000mlや2000mlくらいの数字になります。

肺活量がそれくらい少ないと、血中の酸素濃度が低くなる弊害が生まれます。

肺活量を機械で計測しなくても、こうしたチェックによって「問題はないか?」はわかります。問題があれば、長く息を吐けるように矯正していけばいいのです。

呼吸の法則03

吐けるチカラとは、吸うチカラ

しっかり吸えているならば
しっかり吐くことができる

Part 2

たかが呼吸と思っていませんか?

毎日の呼吸が全身へ及ぼす影響

さまざまな要因から「呼吸」の力が弱っています。猫背やストレートネックなど姿勢の乱れも
実は呼吸の悪化が一端を担っていると兼子先生はいいます。
Part 2では、呼吸が全身へ及ぼす大きな影響についてクローズアップ。

☑ もしかすると
その不調、
「呼吸」が
原因かもしれません
>>>28ページ

☑ 人は
生まれるときに息を
「吐き」、
死ぬときに息を
「吸って」終える
>>>26ページ

☑ 姿勢が悪くて息が
吸えないのは周知の事実。
新常識は、
吸えない⇒その結果、
姿勢が悪くなる
>>>24ページ

☑ 現代人は
前かがみ姿勢の時間
が長く、すなわち
「吸うチカラ」が
弱っている
>>>22ページ

CamScannerでスキャン

あなたの
姿勢、
大丈夫ですか?

み姿勢の時間が長く、「吸うチカラ」が弱っている

「日本人は身体的に もともと息を吸う能力が低い」

息を吸うのと吐くのではどちらがつらいでしょうか?

息を吐くことを「呼息」、息を吸うことを「吸息」といい、合わせて「呼吸」となるわけですが……。長く続けるのが難しいのは、息を吸う側の吸息のほうです。

30秒間、息を吐くことはできても、30秒間、息を吸い続けるのはなかなか難しいのです。普通の人はまずできません。

息を吐くことはそれほど努力をしないでもできるのに対して、息を吸うには努力が必要です。吸息のほうが努力指数が高くなる分だけおろそかになりやすい。おろそかになれば、さらに吸う力が弱くなっていきやすいわけです。

特に日本人は、息を吸う能力が低くなりやすい傾向があります。日本人に限らず、東洋人全般に対していえる傾向です。どうしてかといえば、生活習慣、動作の習慣に関わります。

今はそれほどはっきりと分けられないにしても、昔は東洋人は農耕民族で、西洋人は狩猟民族と大別されていたものでした。よくいわれることですが、農耕民族には「引く動作」が多く、狩猟民族には「押す動作」が多いのです。

鋤を使って畑を耕すところと、槍を使って獲物を倒そうとしているところをイメージしてみてください。

実際は単純に二分化できるわけではありませんが、農耕民族はかがむ姿勢で引く動作をすることが多く、狩猟民族は押し出す動作にそなえてカラダを反らせていることが多くなります。

体型に起因するという考え方もありますが、日本人（東洋人）には、前かがみで引く動作をすることが多い傾向があるのです。そういう傾向があるので、日本人が使うのこぎりやかんなは引くときに力を入れ、西洋人が使うのこぎりやかんなは押すときに力を入れるようになっています。

そして、ここが肝心なポイントですが、息を吐くのに合わせやすいのは引く動作で、息を吸うのに合わせやすいのは押す動作です。そのため、引く動作が多い日本人は呼息にかたよりやすく、吸息が少なくなってしまいやすい……。そうなるとさらに吸息が苦手になりやすいわけです。

背中が丸まっている

骨盤がゆがんでいる

CamScannerでスキャン

スマホやパソコンと長時間にらめっこ！

現代人は前かが

すなわち

「息を吐いてばかりでは自律神経が乱れてしまうことに」

瞑想をするときなどは静かにゆっくりと腹式呼吸をすることがすすめられ、呼息の重要性が説かれる場合が多いものです。どうしてかといえば、呼息には心身をリラックスさせる作用があるからです。

自律神経の交感神経、副交感神経それぞれの働きについては、近年ずいぶん注目されるようになりました。

簡単にいえば、「交感神経」は活動しているとき、緊張しているとき、ストレスを感じているときに働き、「副交感神経」は休んでいるとき、眠っているとき、リラックスしているときに働きます。

昼間は交感神経が優位になり活動しやすい状態にして、夜間には副交感神経が優位になりカラダを休めて疲労から回復するというようにバランスをとるのが理想です。

瞑想などで呼息を大切にして心を落ち着ければリラックスできます。しかし、呼息にばかりかたよっていればアクティブになれないという問題も出てきます。

現代人は癒しを求める感覚が強いのかもしれません。ですが、今の日本人はもっと積極性を持ち、アクティブにならなければならないともいえるはずです。

呼息が優位になりすぎて十分な吸息ができていないと、積極性の足りない若者が増えます。決していい意味ではなく草食系になりやすいという言い方もできます。

毎日多くの時間をスマホやゲームに費やしている若者や子どもは少なくありません。そうすると、なおさらかがんだ姿勢で息を吐いてばかりいることが増え、吸息が不十分になります。

たとえばニートの社会復帰を支援する施設などに行けば、そうした傾向が出ているのがわかることがあります。そこにいる若者たちは、前かがみの姿勢になっていて、相手の顔をにらみつけるようになっている場合が多いのです。

こうした例は極端だとしても、大切なのはバランスです。

自律神経は交感神経、副交感神経のどちらかだけが働いていればいいというものではありません。

呼吸では「スタートが呼」で、「ゴールが吸」です。「吸」のために「呼」があるということ。吸うために吐いているということを忘れないでください。

CamScannerでスキャン

が吸えないのは周知の事実。

☑後ろ重心

悪い姿勢を招いていたのは「浅い呼吸（吸気筋）」だった

「呼吸筋をバランスよく使えば姿勢は正しく保たれる」

正しい深呼吸をしただけでも姿勢が正されるように、呼吸と姿勢には密接なつながりがあります。

姿勢を正すときには、筋肉が使われるものですが、筋肉と聞いてすぐにイメージされやすい骨格筋が活躍するわけではありません。呼吸で使う筋肉……、「呼吸筋」と呼ばれる筋肉群が主に使われることになるのです。

骨格筋は骨についていて関節を動かす役割を持ちます。大胸筋、僧帽筋、広背筋、腹直筋、上腕二頭筋、大腿直筋……など、筋トレでターゲットにされる筋肉のほとんどは骨格筋で、筋肉全体の40％ほどを占めています。そんな骨格筋はオモテの筋肉だともいえます。それに対して呼吸筋はカラダの深層部にある目立たない筋肉です。建物にたとえるなら、呼吸筋は大黒柱のようなもので、その役割は重要です。いくら表面の壁（骨格筋）が強くても、大黒柱が傾いていてはダメなのと同じです。大黒柱こそしっかりしているべきなのです。呼吸筋は、呼吸を考えた場合だけに限らず、非常に重要な筋肉です。

姿勢を改善するというと背筋をメインに考える人が多いのですが、それだけでは姿勢はよくなりません。カラダが前かがみになるのでもなく後ろに反るのでもなく、重力に反して垂直に立てられてこそ、いい姿勢だといえます。

筋トレで背筋を鍛えるだけでは、重力に逆らい、カラダをまっすぐに立てることはできません。それをできるようにするのが呼吸筋なのです。その中でも注目されることが多いのが脊柱起立筋です。

呼吸筋の代表のようにして挙げられやすい筋肉ですが、正確にいえば「吸息に使う呼吸補助筋」です。そして、この筋肉は「姿勢のかなめ」とも呼ばれています。

高齢の方は、前かがみになって背中が丸まった「円背」になることが多いのですが、そうなっても立っていられるのは脊柱起立筋があるからです。「抗重力筋」と呼ばれる筋肉群の中でも特に重要な筋肉として覚えておいてください。意識してトレーニングしなくてもカラダを支えてくれるので、人間にとっては非常にありがたい筋肉です。

その結果、姿勢が悪くなる

CamScannerでスキャン

呼吸と姿勢の関係性はまさに表裏一体！

姿勢が悪いと息

Part 2 毎日の呼吸が全身へ及ぼす影響

「浅く短い呼吸を続けていくと呼吸筋は衰え、眠ってしまう」

意識してトレーニングをしなくても脊柱起立筋が抗重力筋としては働いてくれるのはどうしてかといえば、カラダのメカニズムとして脊柱起立筋は常に動いているようになっているからです。いつも動いているから弱らない。「疲れない筋肉」とも呼ばれていますが、すべての筋肉にそれほど都合のいい理屈があてはめられるわけではありません。

使わない筋肉は弱っていき、よく使う筋肉はそれだけたくましくなります。だからこそ一生懸命、筋トレをする人たちがいるわけです。筋トレとは、筋肉を「より使うようにすること」です。

特別な状況にある場合を除けば、生きている人は誰でも無意識に呼吸をしています。

無意識ではなく意識的に行う呼吸を「努力呼吸」といいますが、無意識で呼吸をしているときよりも、努力呼吸をしているときのほうが、呼吸筋はよく動きます。その意味でいえば、努力呼吸は「呼吸の筋トレ」だともいえます。

努力呼吸をすれば、それだけ呼吸筋をよく鍛えられるわけです。

もちろん、いつもの呼吸を変えることによっても呼吸筋の働きは変わります。

しっかりとした深い呼吸ができていれば呼吸筋もよく動き、浅い呼吸になっていれば、呼吸筋もあまり動かない。そうすると、呼吸筋が鍛えられないだけでなく、弱っていきます。運動不足の人の筋肉が、どんどん弱っていくのと同じです。

筋肉には「基礎張力」があり、無意識にでも伸びている幅があります。それがあるから人は立っていられますが、筋肉を使わずにいると、基礎張力はどんどん低下してしまいます。筋肉がだらんとして伸び縮みの幅がなくなれば、その機能は当然、落ちていきます。

ふだんしっかりした呼吸ができていなければ、呼吸筋は弱り、姿勢が悪くなっていくという悪循環に陥ってしまうのです。そうならないように呼吸筋を眠らせないでおくことが大切です。

いつも浅い呼吸をしていると、いざ努力呼吸をしようとしても、呼吸筋は十分に動きません。それだけ日頃の心がけが重要だということです。呼吸への意識が姿勢を変えます。

新常識は、吸えない⇒

CamScannerでスキャン

るときに息を「吐き」、

吸う

breathe in

血流

血管は収縮し、血液は勢いよく筋肉に流れ込んでいきますが、内臓への酸素量や栄養の供給量は低下します。

酸素

吸息によって、いうまでもなく酸素をとり込みます。それをやめると生命活動は続けられません。

エネルギー

生命を維持するにはエネルギーが必要。そして、そのエネルギーを生み出す代謝には酸素が必要です。

集中力

脳に酸素や血液が十分供給されると集中力が高まります。ただし、自律神経のバランスには注意が必要です。

死

酸素をとり入れ、アクティブになる吸息ですが、呼息・吸息を「生と死」に分けるなら死を象徴しています。

交感神経

息を吸うことによって自律神経のうち交感神経が優位になります。ひと言でいえばカラダは緊張状態になります。

アクティブ

交感神経が優位になれば心身ともにアクティブになります。心臓の拍動が速くなり、血圧も高くなります。

「吸って」終える

CamScannerでスキャン

「吸う」と「吐く」がカラダにもたらす影響とは？

人は生まれ

吐く breathe out

☑ メンテナンス
交感神経と副交感神経の作用は真逆です。緊張して疲れた心身を休めるように作用するのが副交感神経です。

☑ リラックス
ゆっくり長く息を吐くとアルファ波が出るというデータがあります。リラックス作用があります。

☑ 幸福感
ゆっくり長く息を吐けばセロトニンが増えることもわかっています。幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質です。

☑ 生
呼息によって人は「生」を得ています。オギャーと息を吐いて泣き声をあげるところから人生は始まります。

☑ 二酸化炭素
酸素をとり入れた体中の細胞は代謝を行い、そこで発生する二酸化炭素を呼息で排出します。

☑ 心拍がゆっくり
副交感神経が優位になると、心臓は拍動が遅くなり、血圧は低くなります。血管は拡張します。

☑ 副交感神経
息を吐くことでは副交感神経が優位になります。交感神経がアクセルなら副交感神経はブレーキです。

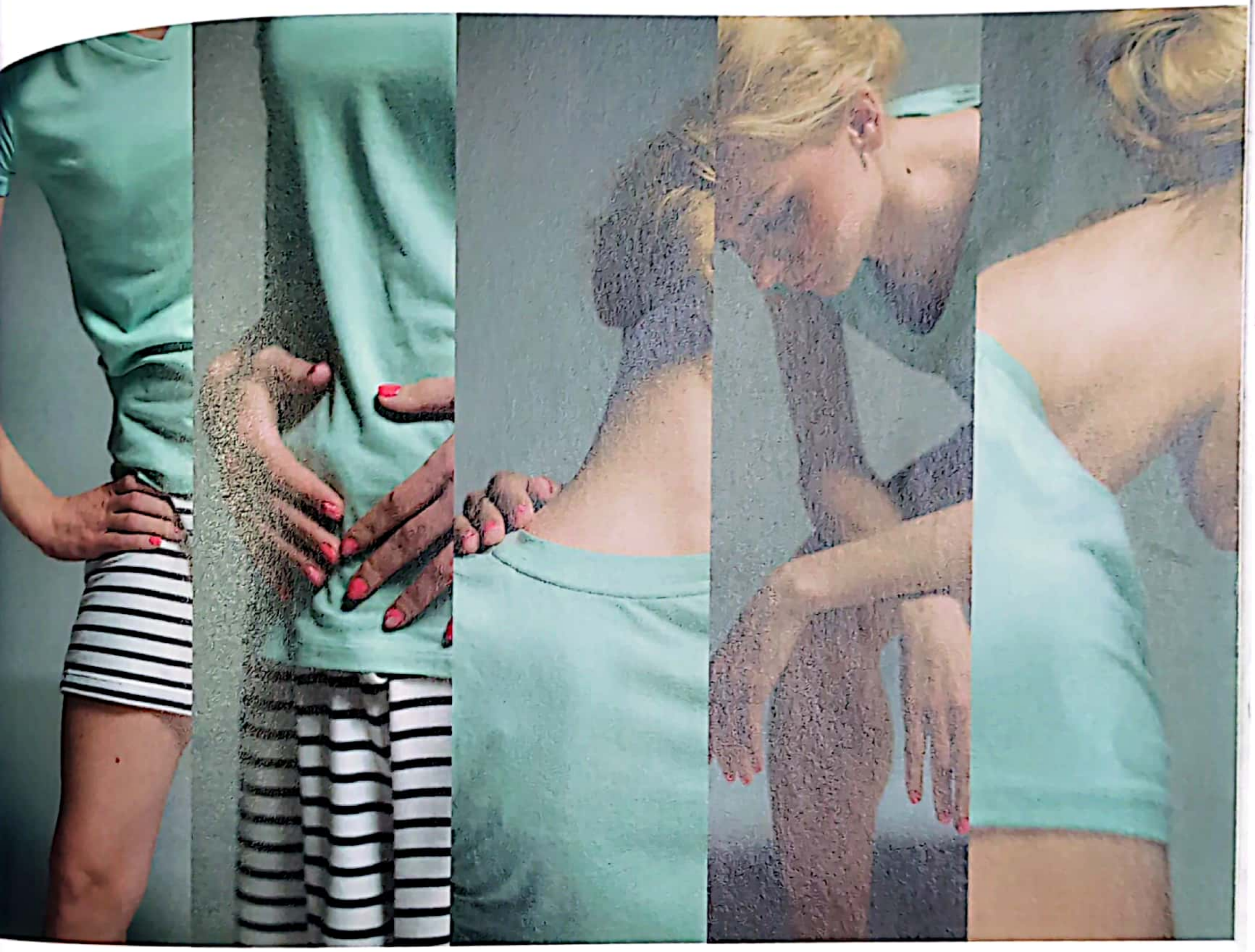
死ぬときに息を

CamScannerでスキャン

もしかすると

その不調、「呼吸」が原因かもしれません

呼吸を見直すことで正せるのは姿勢だけではありません。
肩こりや腰痛、慢性疲労なども呼吸や姿勢の問題から起きている可能性もあるのです。
カラダの不調はまず姿勢を疑ってください。



股関節の痛み
>>>33ページ

ぽっこりおなか
>>>32ページ

首こり・肩こり
>>>31ページ

疲れやすい
>>>30ページ

ストレートネック
>>>29ページ

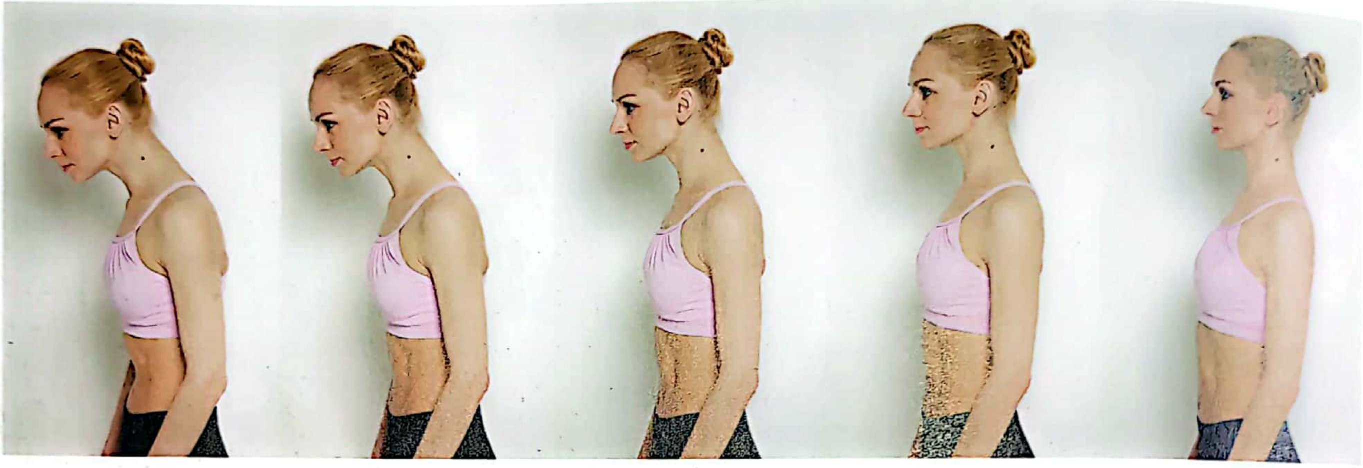
CamScannerでスキャン

よくある不調01

もはや現代病！子どもにも急増中 ストレートネック

しくみ！ 呼吸が浅いと頭の位置が次第に前へ。首の筋肉が頭の重さを支えられず首がまっすぐに

check! あなたの首は大丈夫？



右から左へ、正常な状態からストレートネックになる様子

不調のメカニズム

①呼吸が浅い（吸気筋）
↓
②頭が前に出る
↓
③首に負担がかかる
↓
④首のアーチがなくなる

©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY /amanaimages

胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）とは

脊柱起立筋と同じように吸息に使う呼吸補助筋です。首を通って耳の後ろと鎖骨をつないでおり、固まると肩こりを起こしやすくなります。

斜角筋（しゃかくきん）とは

重要な呼吸筋のひとつで、肋骨を引き上げることで胸郭を広げる役割を果たします。前斜角筋、中斜角筋、後斜角筋の３種です。

首の筋肉＝斜角筋や胸鎖乳突筋がこり固まってしまう

ストレートネックになると、首の斜角筋や胸鎖乳突筋、僧帽筋などに強い負担をかけることになります。これらの筋肉が硬直すると、血管や神経が圧迫されます。それによる弊害は多く、頭痛を起こすこともあります。

ストレートネックという言葉を聞いたことがある人は多いのではないでしょうか？

言葉の響きからすれば、ピンと首筋が伸びているほめられるべき状態のことかと思う人もいるかもしれませんが、そうではありません。首の骨＝頸椎は少し後ろに反るように弯曲（わんきょく）したアーチを描いているのが正常なのです。その弯曲がなくなってしまい、まっすぐになって頭が斜め前に突き出されたようになっている状態をストレートネックといいます。

そう聞けば、どうやらマズいのではないか……と気づくのではないでしょうか？

そうです、マズいんです。この状態では、首に大きな負担がかかり、筋肉が緊張します。首こり、肩こり、めまいを起こしやすいだけでなく、自律神経のバランスをくずしてさまざまな病気の原因にもなります。

現代人にはストレートネックが増えているといわれます。パソコンやスマホをしている時間が長い人は特に危険です。そうした人はうつむいた姿勢を長く続けやすく、ストレートネックの原因になります。ふだんから正しい呼吸を心がけ、うつむき状態を長く続けないようにするのが予防策です。

CamScannerでスキャン

吸えていないと
カラダはどんどん丸まっていく　疲れやすい

しくみ！ 人は疲れると呼吸が浅くなり、カラダが丸まって、頭位が下がってしまう

疲れていると人は正しい姿勢を保てない

ランニングポーズで比較

ファイティングポーズで比較

不調のメカニズム

①呼吸が浅い（吸気筋）
↓
②胸が開かず、カラダが丸まる
↓
③酸素をとり込めず、血流ダウン
↓
④疲労がとれない

人は疲れたときに、頭が前に出て、背中が丸まりがちです。これを円背姿勢（脊柱後弯姿勢）といいます。

このときは呼息が優位になっていて、十分な吸息ができていないものです。

「高齢の方」「その時点で疲れている人」「スポーツなどの競技中に疲れている人」、すべて、この状態になりやすいといえます。

生理学的にいっても疲れてくるほどカラダがまっすぐになっていくことはあり得ず、疲れるほど頭が下がるのが自然です。スポーツではヘッドダウンといいますが、専門的には「頭部（頭蓋骨）前方突出位」といいます。

疲れをとるためにはどうすればいいかといえば、頭部の位置を上げればいいのです。ストレートネックの問題と同じです。頭部の位置によって、カラダにかかる負担は大きくもなれば小さくもなります。

首を丸めたままでいると、疲れはどんどん増幅されます。頭部前方突出位とはすなわち疲労姿勢だともいえるのです。

伸ばすのは「進化」、縮むのは「退化」だというい方もできます。

老化（退化）を進めないためにもカラダはできるだけ伸ばしておくべきです。

CamScannerでスキャン

よくある不調03

首から肩にかけて呼吸筋が集まっている

首こり・肩こり

不調のメカニズム

①呼吸が浅い（吸気筋）
↓
②胸郭の動きが小さい
↓
③連動する筋肉の動きも小さい
↓
④血流が滞り、疲労物質が蓄積
↓
⑤こりが発生する

しくみ

吸うための筋肉は首と肩まで連動している。浅い呼吸が続くと筋肉が動かず“こり”へつながる

胸郭がよく開くので連動する筋肉も動く

呼吸が浅い場合と逆で、いい循環になります。正しい姿勢で、正しい呼吸をするのが健康の基本です。そうすれば首や肩の筋肉にも余計な負担がかからず、こることがなくなります。

胸郭の可動域が狭く筋肉も動かない

呼吸は呼吸筋の働きに作用します。呼吸筋の働きによって胸郭がどれだけ広がるか（どれくらい空気を吸い込めるか）が変わります。呼吸が浅いと悪循環となり、筋肉も固まります。

人間の頭部は5㎏ほどの重さですが、頭が正しい位置になければ首の後ろ側のつけ根には、10㎏、20㎏、30㎏、40㎏という負荷がかかります。

日頃から深い呼吸ができるようになると、自然に姿勢が正され、そうした負荷がかからなくなります。

呼吸を見直すだけで、首こりや肩こりになりにくいカラダになれるということです。首こりや肩こりに悩んでいるなら、それを治せる可能性も高いのです。

コロンブスの卵といえるほど、意外に気づきにくいセンセーショナルな事実です。

首や肩にかかる負荷は、頭の位置を変えなければ変わりません。それはニュートン単位でもあらわすことのできる物理的な話です。

そこに目を向けず、肩がこったときに肩をもめばなんとかなると考えている人が多すぎるのが問題です。誤解をおそれずにいえば、科学を顧みない原始的な方法です。

筋肉をほぐすという意味でいえばまったく効果がないわけではありませんが、頭の位置を変えることにくらべればずいぶん効率の悪い方法に頼っていることになるのです。

CamScannerでスキャン

よくある不調04

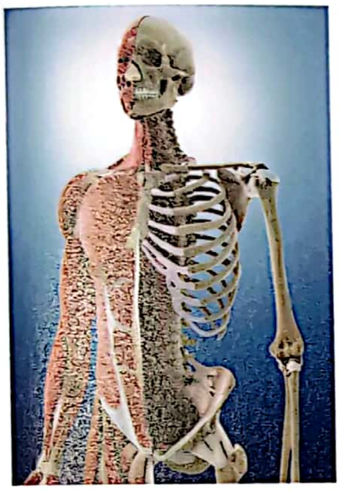
おなかを引っこめるカギはインナーマッスルにある

ぽっこりおなか

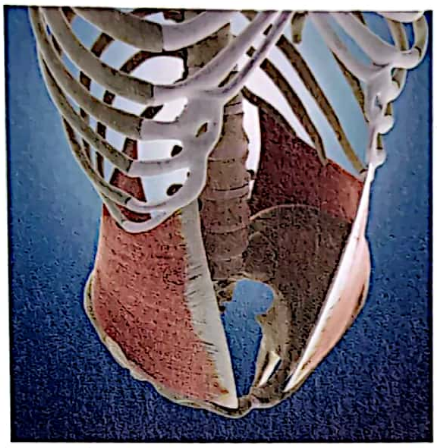
しくみ！

横隔膜がゆるんだ状態が続き、内臓を支える筋力が働いていないため

内臓のまわりには支えてくれる骨がなかった



息を吸うときふくらみ、息を吐くときへこむおなかの内腔（空洞）が「腹腔」です。ここには胃や腸、肝臓などの内臓がありますが、それをとり囲む骨はありません。これら内臓を支えている筋肉群に目を向けるべきです。



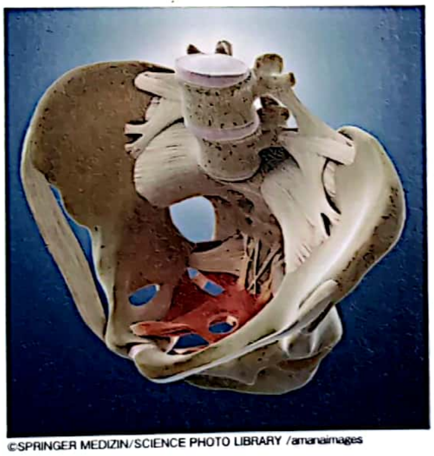
腹横筋（ふくおうきん）

腹巻きのように体幹を覆う腹横筋は、息を吐くのに特に重要な筋肉。姿勢を維持するための抗重力筋でもあります。

正しい呼吸で動き始める内臓を支えている筋肉

横隔膜（おうかくまく）

腹腔と胸腔（胸の内腔）の境界にある筋肉。この収縮によって胸腔をふくらませたりしぼませたりするので、呼吸では重要な筋肉です。



©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY /amanaimages

骨盤底筋（こつばんていきん）

下腹部にある臓器を支える筋肉の総称。呼び名どおり骨盤の底にあるので、この筋肉が衰えると骨盤もゆがんでしまいます。

不調のメカニズム

①呼吸が浅い（吸気筋）
↓
②横隔膜が収縮しない
↓
③内臓を支える筋肉も働きにくい
↓
④内臓が正しい位置から下垂
↓
⑤おなかが出てしまう

おなかがぽっこりと出ているのは、食事や生活習慣など、いろいろな面に問題があると考えられます。体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。ぽっこりおなかのいわゆるメタボは、「内臓脂肪型肥満」といいかえられます。内臓脂肪はつきやすく落としやすいのが特徴です。

そこで多くの人はダイエットにばかり目を向けがちですが、むしろ必要なのは内臓を支える筋肉を鍛えることです。それによって代謝が上がり脂肪を落としやすくなります。

そのためにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がすすめられる場合も多いのですが、その前に見直してほしいのが呼吸です。呼吸に使う筋肉群の中でも特に呼息に使う筋肉はおなかのあたりに集中しています。長くゆっくり息を吐き出すことでピンポイントでその筋肉を鍛えられます。ただし、あとでも解説するように呼息だけを意識して吸息をおろそかにすれば姿勢がくずれます。

正しい姿勢で5秒間息を吸って、5秒間息を吐く。それを5回繰り返す——。こうした深呼吸を1日に1回、好きなときに行うことを習慣化するだけでも効果的に脂肪を落とすことにつなげられます。

CamScannerでスキャン

よくある不調05

離れた部位でも痛みの原因は呼吸!? 股関節の痛み

しくみ！

浅い呼吸で姿勢が乱れる。背骨から骨盤へつながる筋肉で骨盤を支えられずに、骨盤のゆがみから痛みが発生！

①正しい呼吸は抗重力を持ち、背中のS字をつくる

胸部にある骨格が「胸郭」で、胸の筋肉と連動して呼吸を助けます。猫背になっていると、この胸郭が狭くなり、正しい姿勢で立っていれば胸郭は広がります。胸郭が狭くなり固まったようになってしまうと、横隔膜もうまく働きません。そうすると、横隔膜とつながっている大腰筋も働かなくなってしまいます。足を上げる股関節の筋肉なのに、姿勢や呼吸と関係していることを不思議に思われるかもしれませんが、この連動が非常に重要な意味を持っています。

すると

②腸腰筋が立ち上がり、骨盤をしっかり支える

©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY /amanaimages

不調のメカニズム

①呼吸が浅い（吸気筋）
↓
②胸郭が引き上がらない
↓
③背中のS字カーブがくずれる
↓
④背骨と骨盤をつなぐ腸腰筋が働かない
↓
⑤骨盤がゆがみ、股関節に負担

円背姿勢になっている高齢の方は、股関節痛になりやすい傾向があります。どうしてかといえば腸腰筋がしっかりと働いていないからです。

腸腰筋というのは大腰筋と腸骨筋を合わせた呼び名です。このうち特に覚えておいてほしいのは大腰筋です。背骨と骨盤と大腿骨をつないで「人の字」のように伸びているので、「大腰筋が人を動かしている」という言い方をする人もいるほどです。足を上げるのに使う筋肉ですが、背骨のところで横隔膜につながっているので横隔膜と連動しています。

そのため呼吸が深ければよく働き、呼吸が浅ければしっかり働かなくなるのです。

つまり、円背姿勢になり、常日頃から深い呼吸ができていないと大腰筋が衰え、それが股関節痛にもつながるわけです。最近は股関節痛に悩む高齢の方や女性が増えているので、しっかりケアしたいところです。

それでは、股関節痛にならないためにはどうすればいいのでしょうか？

大腰筋を使えていないことが原因なので、やはり深呼吸を習慣化することなどで、深い呼吸ができるようにしていくことです。それが股関節痛の予防と改善策になるのです。

Part 3

毎日の呼吸にはカラダをつくりかえるパワーがある

呼吸と姿勢「原因と結果の法則」

呼吸と姿勢に相関関係があるのはわかっていましたが、呼吸を見直すことは姿勢改善に
直結するのかどうか？　これまで踏み込まれていなかった領域を
初めて検証！「均等呼吸」をするだけで姿勢はよくなります‼

☑ 正しい呼吸で姿勢が整うのはなぜですか？ >>>36ページ

☑ 呼吸からのアプローチで姿勢を整える4大メリット >>>38ページ

☑ 「呼息筋」と「吸息筋」のしくみと働き >>>40ページ

☑ 人間のカラダは「腔」によって支えられている >>>42ページ

☑ 呼吸とココロの密接な関係 >>>44ページ

CamScannerでスキャン

兼子先生教えてください！

正しい呼吸で姿勢が整うのはなぜですか？

正しい呼吸をすればそれだけでも頭の位置が変わります。正しい「深い呼吸」が筋肉を動かし、カラダを起こしてくれるからです。それを持続することにより、ハッキリと姿勢改善につながります。

早稲田大学大学院で証明！ 呼吸介入で姿勢改善はできる

2000年に日本で初めてのストレッチ専門店を開業して以来、私は多くの人たちにストレッチ指導をしてきました。それを続けてきた現場感覚として、姿勢と呼吸に相関関係があることは気づいていました。

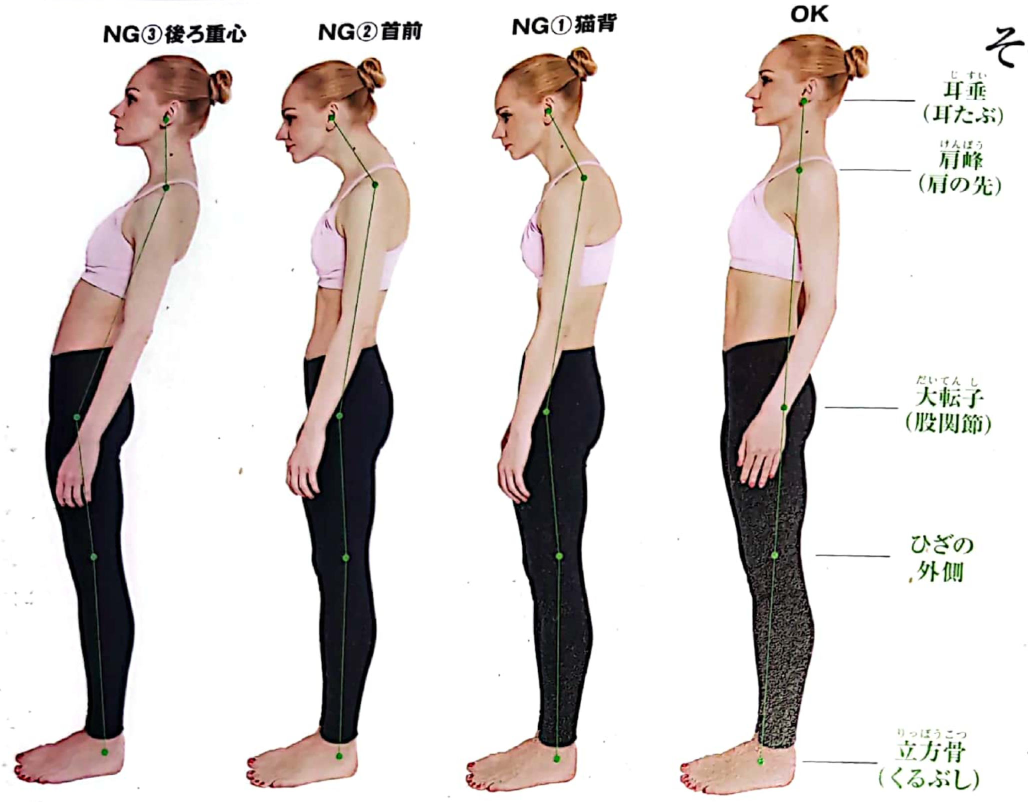
専門の先生たちも、これまでに「不良姿勢がもたらす悪い影響」「円背姿勢によって肺活量が低下する」といった研究結果は発表していました。そこまではすでにエビデンスが出されていたということです。

ただし、その逆に「呼吸介入（呼吸方法を見直すこと）が姿勢改善にどのような影響を及ぼすか？」については先行研究を見つけられませんでした。

そのため、それなら自分でやってみよう！と早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に入りました。そこで脳神経科学、神経生理学、運動学などを学びながら実験を行い、呼吸介入が姿勢改善につながることを立証できたのです。

〝正しい呼吸〟をすることで姿勢は改善します！

正しい姿勢は耳から足まで一直線で結ばれる



Q そもそも正しい姿勢とはどんな姿勢のこと？

A

呼吸が姿勢にどう影響するかを知るためには、姿勢を数値化する必要があります。

耳垂（耳たぶ）、肩峰（肩の先）、大転子（股関節）、ひざの外側、立方骨（くるぶし）という5点の位置を調べればそれはできます。

私の実験では、測定器の関係もあって耳垂からひざの外側までの4点計測にしましたが、それぞれの位置を数値化していくわけです。この5点（あるいは4点）が地面に対して垂直にまっすぐ立っていること、つまり数値としてゼロに近いのが「いい姿勢」となるわけです。これは特別な計測器を使わなくても鏡の前に立つだけで一目瞭然。横から全身を見たときに「いい姿勢」かどうかがわかります。

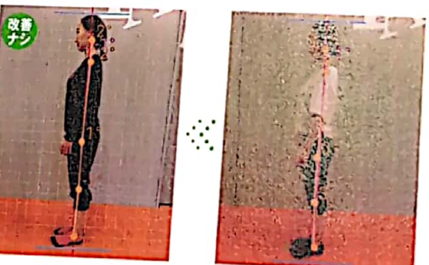
Q 呼吸なら毎日しています…。姿勢が整う呼吸って？

A

吸う5秒、吐く5秒の深く均等な呼吸を続けていくと姿勢が改善されていきます

私の研究では協力者を「呼吸介入しなかったグループ」「呼息7秒、吸息3秒の呼気優位の深呼吸をしてもらったグループ」「呼息5秒、吸息5秒の深呼吸（均等呼吸）をしてもらったグループ」に分けて、深呼吸後の「短期検証」と、それを1週間続けた「長期検証」を実施。その結果として、均等呼吸のグループだけが劇的に姿勢が改善されるのがわかりました。呼息を重視した呼吸がすすめられる場合も多いのですが、呼気優位の深呼吸をしてもらったグループでは、前傾姿勢になりやすいのがわかりました。研究者も含めて多くの人が気づいていない衝撃的な事実です。姿勢を考える場合、呼息と吸息を均等にするのが大切

自然呼吸を行うと



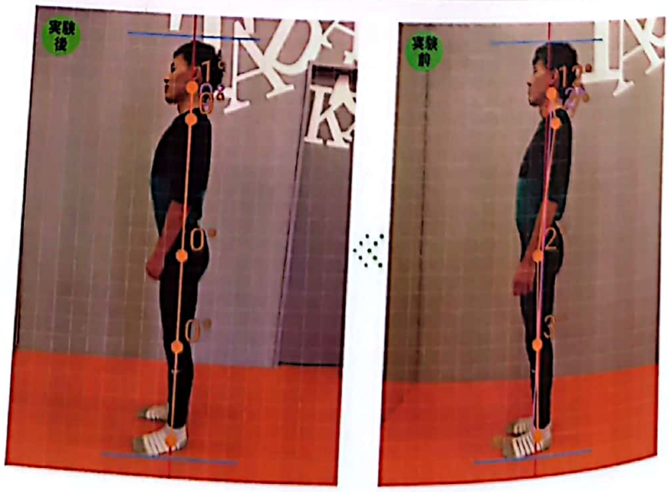
自然呼吸のグループは、呼吸に未介入です。当然ながら姿勢を測る数値にも変化らしい変化は出ませんでした。変化が出ているとすれば、呼吸以外の生活要因です。

呼気優位呼吸（吸う3秒、吐く7秒）を行うと

こちらのグループは個人ごとに差が出ましたが、耳垂が前に出やすい傾向がありました。個人差は出たといっても、姿勢改善に向かった人はいませんでした。

均等呼吸（吸う5秒、吐く5秒）を行うと

改善アリ



こちらの変化は劇的でした！　最初の段階では、耳垂が前に出ている場合や肩峰が後ろに下がっている人などがいましたが、それぞれ数値がゼロに近づいたのです。

CamScannerでスキャン

で姿勢を整える4大メリット

で解決できます。メリットはこんなにたくさん！　いいことだらけの均等呼吸!!

メリット 1

今までは…

「姿勢＝背筋を意識してしまいがちだった。意識するほど正解がわからなくなる」

均等呼吸をするだけで

無意識なのに正しい姿勢ができるようになる！

姿勢を改善する際、背筋を鍛えようと思う人は多いものです。

イメージとして、前かがみになっているカラダを背筋を使って起こしたいということなのでしょう。そのイメージで背筋のトレーニングに集中すれば、肩峰の位置が円背とは逆の方向に振られていく可能性も低くないはずです。そのトレーニングが完全なムダだとはいいませんが、正解とはいえないのは確かです。また、胸を張って美しい姿勢に見せたとしても、実は「反り腰」になってしまうなど、正しい姿勢をつくろうとしてカラダに負担をかけてしまうケースも。それにくらべて、均等呼吸をするとどうでしょうか？

カラダが前に倒れるのではなければ後ろに反り返るのでもなく、まっすぐになります。見た目がいいだけでなく、健康につながる姿勢です。均等呼吸とは、呼息と吸息のバランスをしっかりとった呼吸のことです。それが結局、カラダのバランスをとることにもつながっていくのです。

背筋で「いい姿勢」をつくろうとすると…

カラダが反り返るようになり、腰の前弯カーブがきつくなっている状態を「反り腰」といいます。背筋だけを鍛えるとそうなりやすいのです。反り腰は、肥満や腰痛の原因にもなります。

メリット 2

今までは…

「ヨガなどのレッスンでわざわざトレーニング。しかし、イマイチ効果を得られない状態」

難しいポーズはしなくてもOK

呼吸筋については>>>40ページを参照

均等呼吸をするだけで

インナーマッスル（呼吸筋）を鍛えられる！

目に見える筋肉はウエートトレーニングなどで鍛えやすいものですが、カラダの深層部にある大黒柱のような呼吸筋は、ウエートトレーニングではなかなか鍛えられません。

最近、「インナーマッスル」という言葉がよく知られるようになりました。カラダの深層にある筋肉の総称なので、呼吸筋もインナーマッスルに含まれます。

そして、インナーマッスルを鍛えるには、ヨガがいい、コアトレーニングがいい……などといろいろいわれているわけです。実際にやっているのにもうひとつ効果が出ないという人も多いのではないでしょうか？　正しいやり方をすればそれらの方法でも効果をあげられるはずですが、それより簡単なのが均等呼吸です。何せ呼息と吸息を均等にした深呼吸をするだけです。それにより姿勢が改善されるだけでなく、呼吸筋も鍛えられます。ぽっこりおなかの解消になるだけではなく、カラダの芯が鍛えられるということです。

CamScannerでスキャン

\ 兼子先生教えてください！ /

呼吸からのアプローチ

姿勢改善だけではなく、今まで悩んでいたいろいろなことが呼吸を見直すだけで

メリット 3

今までは…

「ダイエットをして体重は減ったのにたるみはそのまま、スタイルが変わらない」

⇩ 均等呼吸をするだけで

骨格や内臓が本来の位置に。ボディラインがすっきり！

栄養制限のダイエットだけでは、スタイルまでは変わらないのは当然です。自分を根本的に変えるためには、姿勢を正して、骨盤と内臓を正常な位置に戻す必要があります。「骨盤ダイエット」という言葉を聞いたことがある人も多いかと思います。ゆがんでしまった骨盤を正しく矯正できれば、基礎代謝も高くなり、脂肪の蓄積を防ぎやすくなります。

姿勢矯正が先か、骨盤矯正が先かと考えなくても、呼吸からのアプローチで姿勢を正せば、自然に骨盤も矯正されていくのです。

人間のカラダには、口腔、胸腔、腹腔という3つのスペースがあります。この3つの「腔」を支えるように首の呼吸筋、胸の呼吸筋、腹の呼吸筋があります。深呼吸をすると、これらの呼吸筋が立ち上がり、カラダがピンとします。すると骨格や内臓が本来の位置に。単にカロリー摂取量を減らそうとするのではなく、こうした根本のメカニズムから考えていくべきなのです。

腔については>>> 42ページを参照

\ 深い呼吸でココロも休まる /

メリット 4

今までは…

「しっかり寝ても、休んでも疲れが抜けない。気持ちが休まらず、イライラしがち」

⇩ 均等呼吸をするだけで

自分の意思でココロをコントロールできる！

睡眠時間を増やすなどしてカラダを休めようとしても、それだけではなかなか疲れは抜けないものです。どうしてかといえば、気持ちを休められていないからです。

現代社会では特にストレスがたまりやすくなっています。そのこととも関係して自律神経のうち交感神経が過敏になっている人が多いのです。

交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキにもたとえられますが、アクセルが踏みっぱなしの状態になっていれば、カラダが休まらないのは当然のことです。

ここまでにも呼息によって副交感神経が優位になり、吸息によって交感神経が優位になることは解説しました。毎日行っている呼吸では、それがコントロールできるということです。均等呼吸ができていれば自律神経のバランスはうまくとれていきます。

最近はストレスをためない呼吸などが見直されているように、ゆっくりした深い呼吸は心の良薬になるのです。

呼吸とココロについては>>> 44ページを参照

呼吸筋には、息を吐くときに使う筋肉、吸うときに使う筋肉の2種類がある

呼吸を行う際に使うことになる筋肉の総称が「呼吸筋」です。ひと言で呼吸筋とまとめてしまうことも多いのですが、呼息に使う「呼息筋」、吸息に使う「吸息筋」に大別できます。

呼息筋として挙げられるのは、内肋間筋、腹斜筋、腹横筋。

吸息筋として挙げられるのは、斜角筋、横隔膜、外肋間筋です。

名前を聞いても、なんとなくイメージできると思いますが、呼息筋はおなかに多く（例外として内肋間筋は肋骨の間にあります）、吸息筋は横隔膜より上の胸にあります。

脊柱起立筋は「吸息で使われる呼吸補助筋」だと話しましたが、僧帽筋や胸鎖乳突筋もそうです。これらの筋肉も胸より上にあります。

呼吸筋か補助筋かという分類については、それほど気にする必要はないでしょう。

カラダのメカニズムを知れば、胸鎖乳突筋なども非常に重要な筋肉であるのがわかります。

胸鎖乳突筋は、首を通って耳の後ろと鎖骨をつなぎ、深呼吸をすることによって立ち上がる筋肉です。肋骨を引き上げる働きがあり、吸息をサポートします。その一方で肩こりの原因にもなりやすい筋肉なので注目すべきです。

肉=「呼吸筋」を解説！
筋」のしくみと働き

息を吐ききるのに必要なのが「呼息筋」。肺から空気を押し出す役割を果たす

深呼吸をすれば大きく胸が動いているのがわかると思います。呼吸は肺の収縮によって行っているからです。

息を吐くときは内肋間筋が収縮して胸郭が狭くなり肺が縮みます。息を吸うときは外肋間筋が収縮して胸郭が広がり肺もふくらみます。横隔膜はそれに合わせて上がり下がりしています。

息を吐くときは横隔膜が上がり、息を吸うときは横隔膜が下がります。意識しての努力呼吸のときはもちろん、ふだんからカラダの中ではそうした動きが繰り返されているのです。ふくらんだ肺は勝手に縮んでくれるのではないかと思われるかもしれませんが、ある意味それは正解です。肺には弾性があるので基本的にはそうなります。ただし、肺の弾性だけではしっかりとは縮まりきってくれません。呼息筋の助けがあり、肺がきちんと縮まって息を吐ききれます。意識しての努力呼吸（深呼吸）でしっかり息を吐ききるように心がけていれば呼息筋は鍛えられます。

呼息に使われる補助筋が
腹直筋（ふくちょくきん）

おなかの中心を通り、恥骨まで続く長い筋肉。胸郭を引き下げ、腹腔内圧を高める役割を持つ。

内肋間筋（ないろっかんきん）
肋骨と肋骨の間にある胸部の筋肉。呼息時に肋骨を引き下げて、胸郭をせばめる働きをする。

腹斜筋（ふくしゃきん）
わき腹を覆っている筋肉で、腹腔内圧を高める役割を持つ。臓器を支えて内臓位置の安定にもサポート。

腹横筋（ふくおうきん）
腹斜筋と同じく、腹腔内圧を高める働きをする筋肉。息を吐ききるときに使われる。

©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY/amanaimages

CamScannerでスキャン

現代人の弱点ともいえる吸息。深呼吸で「吸息筋」は鍛えられる

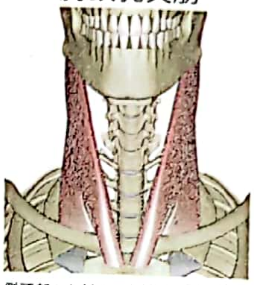
日本人はもともと息を吸う能力が弱いうえに、スマホやゲームをする時間が長い現代人は特にその傾向が強くなりやすいという話はすでにしました。パソコンも、もちろんそうです。

前かがみになっていると首への負担は大きくなるうえ、肺が押しつぶされるような状態になるので十分な息が吸い込めなくなるのです。その対策としても、スマホやパソコンをするときにも姿勢をまっすぐにして、しっかりと頭を上げるようにすることが大切です。パソコンでの作業時間が長い場合は、モニターとキーボードの位置を考えるなどして、できるだけ正しい姿勢で作業をできるようにするべきです。

そんなところからの改善が必要ですが、深呼吸でも吸息筋は鍛えられます。

長く息を吸うということは、ふだんあまり意識していない人がほとんどのはずです。だからこそ、5秒息を吐いて5秒息を吸う深呼吸でも、しっかり息を吸う意識を強くするべきです。

吸息に使われる補助筋が
胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）



側頭部から斜めに走る筋肉で、胸骨と鎖骨につながっている。吸息時に収縮して、サポートする。

© Medical RF /amanaimages

「吸う」と「吐く」を司る
「呼息筋」と「吸息

呼吸筋はインナーマッスル。しなやかで弾力のある筋肉は呼吸でつくる

呼息筋の内腹斜筋、外腹斜筋、腹直筋、腹横筋は「腹筋群」としてまとめられますが、その中でも腹横筋は最深層にあるインナーマッスルだといえます。息を吐ききる際にも重要な役割を果たしています。

抗重力筋の脊柱起立筋も重要なインナーマッスルです。脊柱を支えるように伸びているので、カラダの表面からそれほど離れた位置にあるわけではありませんが、それこそ大黒柱の役割を果たしている筋肉です。

見た目重視の筋トレでは注目されなくても、こうしたインナーマッスルのケアをおろそかにして衰えさせてしまえば、カラダが支えられなくなり、深い呼吸ができなくなります。

そうならないようにするためにも、こうした筋肉をしっかり鍛えておくことが大切なのです。呼吸筋はウエートトレーニングで鍛えるのは難しくても、正しい姿勢でしっかりした深い呼吸をすれば、それによって鍛えられる筋肉です。呼吸に使う筋肉は呼吸で鍛えられる。深い呼吸でしっかりと伸び縮みをさせれば、しなやかで弾力性のある状態を保つことができます。これを意識をするだけでも、あなたの呼吸の質は向上していくはずです。ぜひ忘れないようにしてください。

吸う筋肉
[吸息筋]

斜角筋（しゃかくきん）
頸椎から肋骨につながり、息を吸うときに胸郭を広げてサポートする筋肉。吸息運動には欠かせない。

外肋間筋（がいろっかんきん）
肋骨と肋骨の間にある筋肉。呼息時に肋骨を引き上げて、胸郭を広げる働きをする。

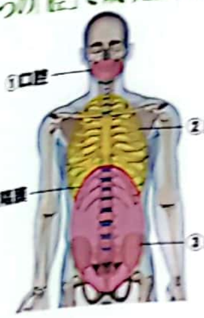
横隔膜（おうかくまく）
腹式呼吸を行う主要な呼吸筋。横隔膜が下がると胸郭が開き、吸息が十分に行われる。

©SPRINGER MEDIZIN/SCIENCE PHOTO LIBRARY/amanaimages

CamScannerでスキャン

…とはいったい何？
よって支えられている

人間のコアは
3つの「腔」で成り立っている



呼吸にともなって重要な働きをする口腔・胸腔・腹腔

「口腔」は口の中と首（咽頭）の空間、「胸腔」は肋骨、胸椎、胸骨、横隔膜に囲まれた空間、「腹腔」は横隔膜より下にある空間です。

人間のコアは、頭部、胸部、腰部という3つのユニットに分けられますが、それぞれの場所には「腔」があるわけです。この3つの腔を支えるようにして、首の呼吸筋、胸の呼吸筋、腹の呼吸筋があります。深呼吸をすれば、これらの呼吸筋が立ち上がり、カラダがまっすぐになります。3つの腔に空気が入ることによって、カラダに芯を通したようになって支えられます。しかし、腔がしぼんで空気が抜けすぎてしまうとカラダは倒れます。バルーン人形に空気を入れれば立っているのに空気を抜けば立っていられないのと同じです。腔をふくらませられるかどうかは呼吸筋の働き次第です。

もうひとつの腔として足底を考えるのもいいのではないでしょうか？ 健康な状態の足底には、縦アーチ、横アーチと呼ばれる曲線があり、土踏まずを形成しています。足と地面の間に腔をつくってカラダを支えます。姿勢がまっすぐであってこそ、ここに腔ができるのです。

「吸う」とおなかがふくらみ、「吐く」とおなかがへこむ理由

呼吸には「胸式呼吸」と「腹式呼吸」の2種類があります。胸式呼吸は胸（肋間筋）を使って行う呼吸で、息を吸うときに胸がふくらみます。腹式呼吸はおなか（腹筋や横隔膜）を使って行う呼吸で、息を吸うときにおなかがふくらみます。ふだんは胸式呼吸のほうが多く、腹式呼吸は補助的な役割になっています。

特に女性は胸式呼吸が占める割合が多くなるものです。また、疲れているときや運動中に速い呼吸になっているときなどもほとんど胸式呼吸になっています。一方、深呼吸など、意識して深い呼吸をするときは腹式呼吸で行う場合がほとんどです。

胸式呼吸は交感神経を刺激して、腹式呼吸は副交感神経を刺激するともいわれています。

では、腹式呼吸はどのように行えばいいのでしょうか？ 姿勢をよくして下腹部をふくらませるように意識しながら鼻からゆっくり空気を吸い込み、おなかをへこませていきながら、ゆっくり息を吐き出す。これが基本です。息を吸い込むのは鼻からで、口呼吸ではなく鼻呼吸にしなければなりませんが、息を吐き出すのは口でも鼻でもかまいません。

息を吸うとおなかがふくらむのは腹式呼吸をした場合です。勘違いされやすいのですが、空気を入れているからふくらんでいるわけではありません。肺に空気をとり込むために横隔膜を下げるので、腹腔が下に押されて、圧迫されるようにふくらんでいるのです。

CamScannerでスキャン

胸郭のスムーズな閉じ開き運動が「腔」へ空気をとり込むかなめだった

胸郭は肺や心臓をとり囲むようにして、胸骨、肋骨、胸椎で構成されています。肺や心臓を守るための骨でできたカゴだとイメージしてもらえればいいと思います。

この胸郭は、呼吸に合わせて常に動いています。息を吸うときには開き、息を吐くときには閉じるようになっています。それによって胸腔が広がったり縮まったりしているわけです。胸郭を開いたり閉じたりするのは、横隔膜や外肋間筋といった呼吸筋です。

すべては連動しています。呼吸筋を衰えさせないことで、胸郭はスムーズに動き、理想的な呼吸ができるようになるのです。

参考のために話しておくと、鼻呼吸をする際、口の中でギュッと歯を閉じていると空気はとり入れられません。

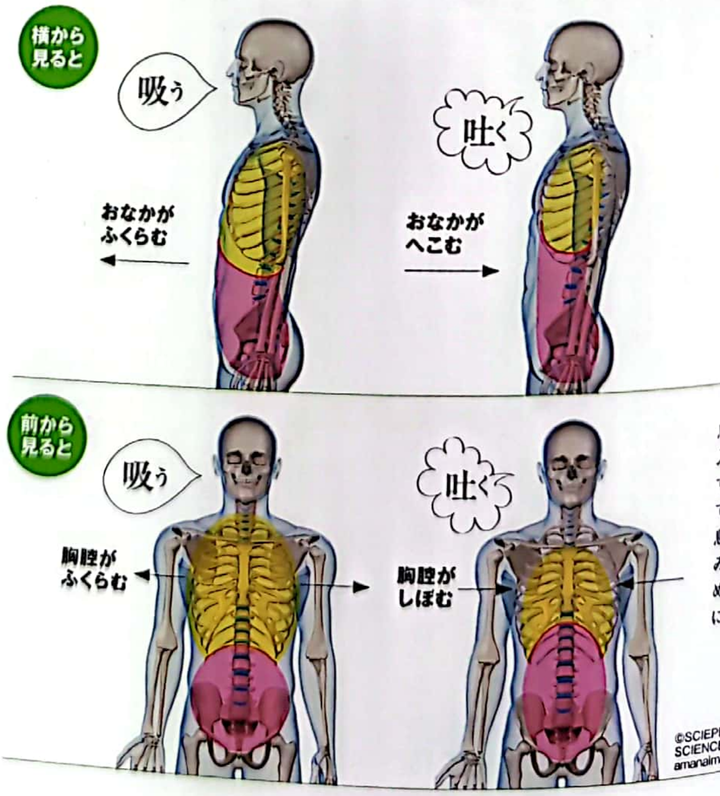
上咽頭が緊張して開かず気道が確保できないからです。姿勢が悪い人も上咽頭が緊張しやすいので、鼻呼吸がうまくできず口呼吸になりやすいものです。そうすると、鼻づまりになったりアレルギー性疾患にかかりやすくなったりもします。

呼吸と姿勢は、そんなところでも連動しているものなのです。

空気をとり込むと胸郭が広がる!

口腔(こうくう)、胸腔(きょうくう)、腹腔(ふくくう)…
人間のカラダは「腔(くう)」に

<呼吸時の胸郭と腹腔の動きはコチラ>



胸腔は空気が入った風船、腹腔は消化器系の臓器が集まっていて液体が入った水風船のようなもの。息を吸って胸郭のスペースが広がると、腹腔が押しつぶされて広がった形に。そのためおなかがふくらんだように見えます。

息を吸うと肺に空気が入って、胸腔が広がります。腹腔が下に押されておなかがふくらみます。息を吐くと胸郭がしぼみ、腹圧が元に戻るためおなかがへこんだように見えます。

©SCIEPRO/SCIENCE PHOTO LIBRARY/amanaimages

十分な呼吸で「腔」が満たさると自然と正しい姿勢に

CamScannerでスキャン

人はストレスを感じると“浅く短い呼吸”になってしまう

深い呼吸、浅い呼吸といういい方がされますが、1回の呼吸で多くの空気を吸えるのが深い呼吸で、吸える空気が少ないのが浅い呼吸です。浅い呼吸では酸素不足でカラダが苦しくなるので、自然に呼吸が速くなります。

とり入れられる空気が少なければ、代謝が落ちて血行も悪くなり、健康上多くの問題が出てきます。また、呼吸が速いことは不安や緊張を増長させます。呼吸が浅いことによる問題は、全身へ広がっていく大きなものということなのです。

では、どういう人の呼吸が浅くなるのか？ まず挙げられるのは姿勢が悪い人、口呼吸になっている人です。そうした場合には、これまでに解説してきたようなメカニズムにのっとった正しい呼吸ができないからです。

そしてもうひとつ、最近よくいわれるのは、ストレスが浅い呼吸の原因になっているということです。

ストレスとは脳幹に過剰な圧力がかかった状態だともいえます。脳幹は心臓を動かすなど生命維持のために重要な機能をコントロールしているところで、呼吸もここでコントロールしています。

その脳幹がうまく機能しなくなっていけば、うまく呼吸ができなくなります。それで呼吸が浅くなるのです。

呼吸が浅くなったことで、呼吸が速くなれば、それでまた不安や緊張が増長されて、ストレスが大きくなります。この悪循環によってカラダはどんどん不調になっていくのです。

呼吸ひとつでできる
の密接な関係

呼吸でリラックスできると幸せホルモン＝セロトニンが分泌される

ストレスによって呼吸が浅くなり、呼吸が浅くなればまたストレスが大きくなるのとは逆に、呼吸を見直すことによってストレスを軽減させることもできます。

呼息の持続時間がストレスに作用することを示したエビデンスも出されています。たとえば「呼吸の極意」という本を書かれた永田晟先生は、20秒間、息を吐き続けると、ストレスを減らせることを実験で示されました。詳しいメカニズムは省略しますが、心拍間隔で割り出したものです。

また、最近注目されているのが「セロトニン呼吸法」です。セロトニンは精神面に大きな影響を与え、心の安らぎを得られることから「幸せホルモン」とも呼ばれます。セロトニンが不足するとうつ病になりやすいとも、うつ病になるとセロトニンがうまく分泌できなくなるともいわれています。

そのセロトニンがゆっくり長く吐く腹式呼吸で増やせることがわかってきたのです。心の安らぎを得るためにも深い呼吸は大切です。

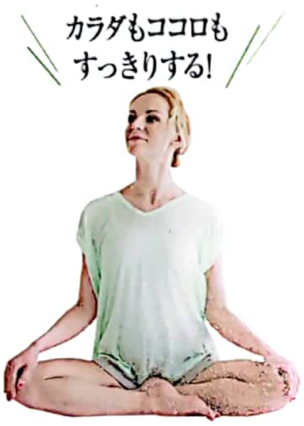
<呼吸がリラクゼーションに役立つ>

CamScannerでスキャン

うつやめまいなど自律神経の乱れによる不調にも呼吸が役立つ

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動をコントロールするために休みなく働いています。アクセルといえる交感神経、ブレーキといえる副交感神経でうまくバランスをとりながら、そうした機能を調整しているわけです。ストレスや生活習慣などから自律神経が乱れることがありますが、それによって起きてくる体の不調はさまざまです。うつ症状やめまいなど、自律神経の乱れから起きる不調は「自律神経失調症」ともまとめられます。過呼吸症候群やメニエール病、神経性胃炎や過敏性腸炎などの病気を引き起こすこともあります。そうした不調を防ぐためにも自律神経のバランスをとることは重要なわけです。そこで大きな意味を持つのが呼吸です。

すべてがそうだというわけではありませんが、現代社会では交感神経が優位になりすぎることから自律神経のバランスがくずれることが多いものです。そうならないために求められるのがリラックス状態です。交感神経のバランス回復には呼吸法をとり入れるのが効果的です。難しく考える必要はありません。ゆっくり長く吐くことを意識した腹式呼吸を行うことです。



心身のコントロールが 呼吸とココロ

集中したいときにも呼吸は有効! パフォーマンスを発揮できるように

呼吸には仕事や勉強をしているときの集中力を高める効果があります。

スポーツの世界ではメンタルトレーニングがずいぶん重要視されるようになりましたが、その中でもまず導入されることが多いのが深呼吸です。

ゆっくりと呼吸すれば、それだけで気持ちは落ち着くので、集中力が高まります。また十分な酸素をとり入れ、脳にも酸素が行き渡ったなら、そのことでも集中力は高まり、パフォーマンスは向上します。気功や武術では「丹田呼吸法」がとり入れられています。丹田はへその少し下の下腹内部にあります。ここに「気」が集まるといわれていることから、丹田に意識を集中しながら腹式呼吸を行います。これにより心はリラックスしてカラダに活力がみなぎります。若い女性などでも実践している人が増えているように、ダイエット効果も期待できます。

私は呼吸介入が姿勢改善につながることを立証しましたが、呼吸を見直すことではさまざまなメリットが生まれます。姿勢改善との連動もありますが、これからもさらに多くのことがわかっていくはずです。姿勢改善がかみ合わせをよくして顎関節症の予防と治療に効果が期待できるというエビデンスも出ています。とすれば今度は呼吸介入が顎関節症の予防と治療につながるという証明ができるのも予想されます。

CamScannerでスキャン

Part 4

基本の呼吸をマスターして呼吸筋を高める

吸えるカラダをつくる呼吸のストレッチ

呼吸ストレッチのスタートは、基本となる呼吸をマスターすることから！
しっかり吸って、しっかり吐く……を意識して行うと日頃の自分の呼吸がいかに浅く短いかを痛感するはず。眠ってしまった呼吸筋をさあ、目覚めさせましょう。

☑ 正しく吸って吐く 基本の呼吸 >>>48ページ

☑ 呼吸筋を目覚めさせる呼吸 >>>50ページ

☑ 吸う筋肉 01 斜角筋をほぐす >>>52ページ

☑ 吸う筋肉 02 横隔膜をほぐす >>>54ページ

☑ 吸う筋肉 03 外肋間筋をほぐす >>>56ページ

CamScannerでスキャン

正しく吸って吐く 基本の呼吸

正しい呼吸は5秒＋5秒

吸う

吐く

1

**足を腰幅に
開いて
まっすぐ立つ**

正しい姿勢をつくったら、肩や腕の力を抜いて、フッと軽く息を吐きます。目線はまっすぐ前へ向けましょう。

CamScannerでスキャン

姿勢改善の効果がある呼吸法とは、吸う時間と
吐く時間が同じである“均等呼吸”。基本となる均等呼吸を
毎日行って、習慣づけていきましょう。

2
5秒かけて 鼻からゆっくりと 息を吸う

姿勢はまっすぐに保ったまま、勢いをつけず、５秒間かけて鼻から息を吸い込みます。あくびをしたときのように、口腔が広がる感覚をつかんで。

3
5秒かけて 口からゆっくりと 息を吐く

勢いをつけず、吐き始めから、終わりまで、排出する空気量を均一にしながら息を吐きましょう。5秒かけて吐ききると、おなかがへこみます。

これは**NG!**

吸っているときに 歯をくいしばらない

歯をくいしばると、口腔が広がりません。吸うときは、体内を空気で満たすように。

CamScannerでスキャン

呼吸筋を目覚めさせる呼吸

アタックブレス

効果　基本の呼吸が均一でゆっくりとした呼吸ならば、アタックブレスの特徴は強い呼息と吸息を繰り返すこと。意識的に呼吸筋を動かすことにより、より呼吸機能を高められます。

POINT
口から息を吸い込む

POINT
口を「ウ」の形にする

1
正しい姿勢で立ち口を「ウ」にして強く息を吸い込む

足を腰幅に開いて、正しい姿勢で立ちます。口を「ウ」の形にしたら、勢いよく息を吸い込みましょう。

POINT
ストローから息を吹くイメージで

2
口は「ウ」の形のまま、強く息を吐ききる

ストローから息を吹くように、細く強い息を吐きます。呼息と吸息を均等にしながら、強く吸う、強く吐くを繰り返します。

CamScannerでスキャン

基本の呼吸をマスターしたら、より呼吸筋に
負荷をかけて、トレーニングできる呼吸法に挑戦しましょう。
もっと「吸える」カラダに近づけます。

ドローイングブレス

効果 呼吸の悪化は、呼吸筋の中の横隔膜がかたくなってしまうのも大きな要因。腹部に手を添えて、おなかの動きを意識しながらの呼吸で横隔膜をしっかりと伸び縮みさせましょう。

POINT
吸った息がおなかにたまるイメージ

1
正しい姿勢で立ち鼻からゆっくりと息を吸い込む

足を腰幅に開いて、正しい姿勢で立ちます。鼻から息を吸い込み、吸った空気をおなか全体にため込みます。

POINT
吐く息に合わせ手でへその下を押し込む

2
口から吐く息に合わせておなかを押す

へその下（丹田）に手をあてて、吐く息に合わせておなかをゆっくり押します。息を最後まで吐ききるのもポイント。

CamScannerでスキャン

斜角筋をほぐす

使う筋肉01

斜角筋は、吸息時に肋骨を引き上げて、息を吸い込む動作をサポート。胸腔を広げるのに役立つストレッチです。

1

**姿勢を正して
まっすぐ立ち
軽く息を吐く**

正しい姿勢をつくったら、肩や腕の力を抜いて、フッと軽く息を吐きます。目線はまっすぐ前へ向けて準備態勢に。

CamScannerでスキャン

斜角筋ストレッチ

正面から見ると…

指はのどぼとけのすぐ両わきにおく、と覚えて。指の位置に注意しましょう。

2 斜角筋を押しながら息を吸い込む

顔は前に向けたまま、あごを軽く上げます。斜角筋（のどぼとけのすぐわきにあるくぼみ）を押し、口をとがらせながら息を吸います。

POINT
へその下をへこませるイメージ

3 指をはずしてフーッと息を吐ききる

斜角筋から指をはずして、フーッと息を吐ききります。息を吐くときは、へその下（丹田）をへこませるように。

横隔膜をほぐす

吸う筋肉 02

息を吸い込むにも、吐ききるのにも重要な働きをする横隔膜。ほぐして、筋力を高めることで呼吸がスムーズに。

[ほぐす]

指の位置はココ

横隔膜の位置は、肋骨の一番下とおなかの境目にあります。

1

口から吐く呼吸に合わせて横隔膜を手で押す

足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、肋骨とおなかの境目にある横隔膜に手をおきます。口から息をフーッと吐きながら、ゆっくり横隔膜を押します。

2

おなかいっぱいに息を吸って横隔膜を伸ばす

息を吐ききったら、横隔膜を押していた手をゆるめ、息を吸い込みます。おなかに力を入れて、空気をためるように。

CamScannerでスキャン

横隔膜ストレッチ

[高める]

1
正しい姿勢で立ち肋骨を手で支える

足を腰幅に開いて、まっすぐ立ちます。肋骨の下あたりを手でつかみ、上体を支えたら、息を吸い込みます。

手の位置はココ

肋骨の下あたりを手で支えるイメージで。

2
上体の位置はそのままキープで息を吐ききる

1と姿勢を変えず、息をゆっくりと吐きます。カラダが丸まったり、頭の位置が下がらないように注意しましょう。

3
胸を反らしながら鼻から息を吸い込む

胸を反らし、あごを軽く上げ、鼻から息を吸い込みます。上体が後ろに倒れないように、手でしっかり支えて。

CamScannerでスキャン

外肋間筋をほぐす

吸う筋肉 03

外肋間筋とは息を吸ったときに収縮して、胸郭を広げる筋肉。胸いっぱいに空気をとり込むためにもほぐす必要があります。

吐く

POINT
頭は手にのせるようにもたれかけてOK

手は首の後ろで組む

手を組まずに、適当な位置で腕を上げるだけでは十分にストレッチできません。

1

あごを引いて首の後ろで手を組みまっすぐ立つ

足を腰幅に開いて、カラダの中心線を意識してまっすぐ立ちます。手は首の後ろでしっかり組みましょう。

CamScannerでスキャン

外肋間筋ストレッチ

POINT
ひじはしっかり左右
に広げる

2

腕の位置はキープし鼻で息を吸い上体を反らしていく

上体を胸からゆっくりと後ろへ倒していきます。このとき、腰からではなく胸から反るように意識しましょう。

POINT
あごを上げて
目線は斜め上を見る

3

上体を反らしたまま息を口からゆっくりと吐く

あごを上げて、胸をしっかり反らせた上体のまま、口からゆっくりと息を吐きます。ひじも左右に広げて、背中が丸まらないように。

CamScannerでスキャン

Part 5

毎日少しずつ続けることがカギ

スムーズな呼吸を促す1分間ストレッチ

「ちょっとひと息つきたいとき」や「気分転換したいとき」にどこでもできる簡単な
1分間ストレッチ。朝、昼、夜とシーンに合わせたストレッチを
毎日続けていくことで、どんどん吸えるカラダに近づけるはず！

☑ Before Sleeping

夜に1分

1日のカラダのゆがみをとり除き
理想的な
寝姿勢へと導く

>>>64ページ

☑ Afternoon Break

昼に1分

デスクワークで乱れた
姿勢を
正しくリセットするストレッチ

>>>62ページ

☑ Good Morning!

朝に1分

朝一番のストレッチで
筋肉をほぐして
深呼吸しやすいカラダに整える

>>>60ページ

CamScannerでスキャン

朝一番のストレッチで筋肉をほぐして深呼吸しやすいカラダに整える

Good Morning!

朝に1分

1

両足をそろえて正しい姿勢でまっすぐ立つ

足を腰幅に開いて、背中をまっすぐ伸ばした状態で立ちます。

CamScannerでスキャン

睡眠中は寝返りを打ってカラダのバランスを
とっているとはいえ、横向きの寝姿勢などで
カラダはゆがみ、筋肉がこり固まった状態。
朝起きてからのストレッチで
全身をほぐすのは呼吸にも好影響です。

これは**NG!**

背中が
丸まっていて
無理に手を
伸ばしている

2

息を吐きながら上体を前に倒していく

背中とおなかはまっすぐ伸ばしたまま、上体を前に倒していきます。股関節からカラダを折りたたむイメージで。

POINT
股関節(大転子)から
折りたたむように

POINT
背中はまっすぐのまま

3

手を床につけた状態で5秒キープ!

ゆっくりと両手をついたら、そのままの状態で5秒キープ。背中やももの裏側、ふくらはぎが伸びているのを実感して。

デスクワークで乱れた姿勢を正しくリセットするストレッチ

Afternoon Break

昼に1分

1

イスに座ったまま軽く息を吐いて準備

軽く息を吐いて、固まってしまったカラダをリラックスさせます。

手のひらは下に向けたまま

CamScannerでスキャン

デスクワーク中は、猫背になり肩が内側にねじれる「巻き肩」になりがち。
すると胸郭が広がらず、呼吸を妨げることに。
イスに座りながら肩と腕の位置を元に戻すストレッチを紹介します。

2

息を鼻でゆっくりと吸い込みながら手のひらを上に向ける

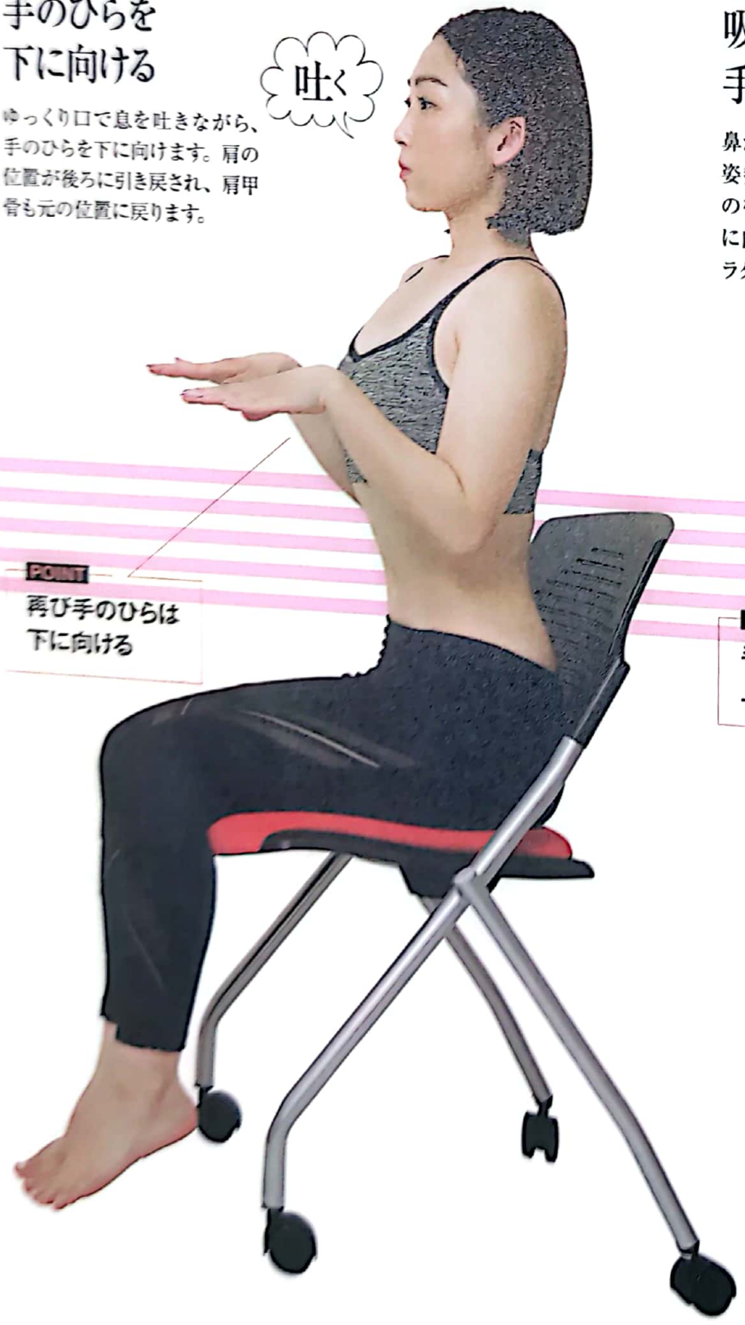
鼻から息をゆっくりと吸い込み、姿勢を正します。胸郭が広がるのを感じながら、手のひらを上に向けます。このとき両腕はカラダにくっつけて。

POINT
手のひらを上に向ける

3

息を口で吐きながら手のひらを下に向ける

ゆっくり口で息を吐きながら、手のひらを下に向けます。肩の位置が後ろに引き戻され、肩甲骨も元の位置に戻ります。

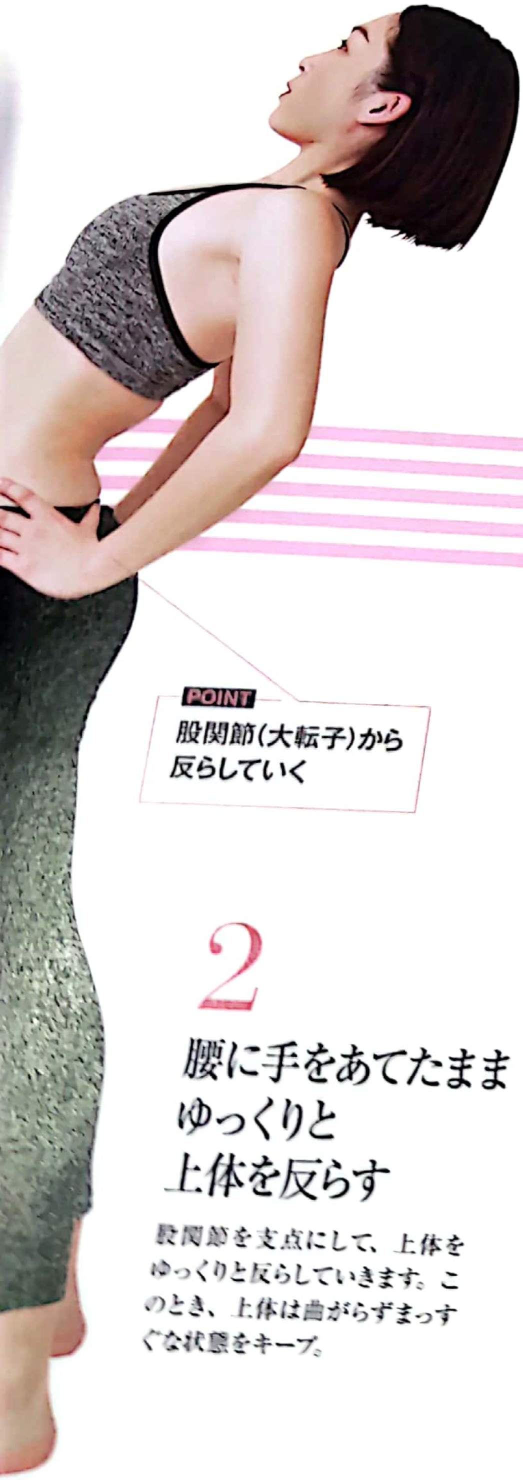


POINT
再び手のひらは下に向ける

1日のカラダのゆがみをとり除き
理想的な寝姿勢へと導く

Before Sleeping

夜に1分



POINT
股関節（大転子）から
反らしていく

1

両足をそろえて
正しい姿勢で立ち
腰に手をあてる

足を腰幅に開いて、正しい姿勢で立ちます。両手を腰にあてた状態でスタンバイ。

2

腰に手をあてたまま
ゆっくりと
上体を反らす

股関節を支点にして、上体をゆっくりと反らしていきます。このとき、上体は曲がらずまっすぐな状態をキープ。

CamScannerでスキャン

1日で蓄積された疲れやゆがみはその日のうちに
ケアしましょう。ベッドに入る直前に1分間行うことで、
睡眠中の寝姿勢も整います。まるまった
カラダがほぐれて心もリラックス！

これは NG！

あごを引いたままではカラダは反らせない

腰と胸が反っていないので、これではただ上体が後ろに倒れているだけ。カラダの前側の筋肉が伸びていません。

4
最後は首まで完全に反らした状態で5秒キープ

腰から胸、最後は首の前の側がしっかり伸びるよう反らしたら、その体勢で5秒キープ。息はゆっくりと吐きましょう。

3
胸を押し出すようにさらに上体を反らす

次に、胸を前に押し出すように反らしていきます。胸の筋肉が伸びて、胸郭が開くイメージをつかんで。

CamScannerでスキャン

Part 6

呼吸とストレッチの相乗効果でみるみる改善！

よくある悩み＆不調別リカバーストレッチ

肩こりから足のむくみまで、カラダのよくある悩みや不調にアプローチしたストレッチを
兼子先生が伝授。正しい呼吸と組み合わせて行うことで、
より効果も高まります。継続していくと少しずつカラダがラクになっていきます！

☑悩み別ストレッチ 01 首こり NECK >>>68ページ

☑悩み別ストレッチ 02 肩こり SHOULDER >>>69ページ

☑悩み別ストレッチ 03 背中 BACK >>>70ページ

☑悩み別ストレッチ 04 ヒップ HIP >>>72ページ

☑悩み別ストレッチ 05 くびれ WAIST >>>73ページ

☑悩み別ストレッチ 06 内臓活性化 INTERNAL ORGANS >>>74ページ

悩み別ストレッチ 07 足のむくみ LEG >>>76ページ

CamScannerでスキャン

悩み別ストレッチ

01 首こり

首こりの主な原因は、頭の重さを支えるために
斜角筋や胸鎖乳突筋が収縮して
固まってしまうことから。かたくなった筋肉を
伸ばすことが首こり解消の第一歩。

NECK

POINT
目線は真上を見る

1
手を骨盤にあて 5秒かけて ゆっくり息を吐く

足を腰幅に開いて、まっすぐ立ちます。手は骨盤を後方から支えるように添えて、ゆっくりと口から息を吐きます。

後ろから見ると

両手は骨盤の真横ではなく、後ろからつかむような位置で支えましょう。

POINT
手を骨盤に添える

2
息を鼻から ゆっくり吸い 胸を反らしていく

息を鼻から吸いながら胸を反らし、首の前の筋肉を伸ばしていきます。上体が後ろに倒れないように、骨盤をしっかり支えて。

CamScannerでスキャン

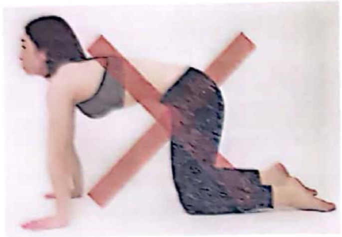
悩み別ストレッチ

02 肩こり

もはや日本人の国民病ともいわれる「肩こり」。
肩の痛みは、僧帽筋の上部と中部に
負担がかかることから発生。僧帽筋をくまなく
ストレッチしましょう。

SHOULDER

これは NG!



肩が前に出ている

肩が前に出たままでは、僧帽筋のストレッチ効果が得られません。

1

四つんばいになりスタンバイを

両手は肩の真下、両ひざは腰骨の真下にくるようにおきます。足首は立てず、足の甲は床にくっつけておきましょう。

POINT
おなかは
へこませたまま

2

息を吐きながら背中上部を引き上げる

ゆっくり息を吐きながら、背中を丸め、背中上部を引き上げながら伸ばしていきます。おなかはへこませたままで。

POINT
ヒップの高さを
キープする

3

鼻から息をゆっくり吸い顔を上に上げる

2で伸ばした背中の筋肉を縮めるように、顔を上げて背中を反らします。ヒップの高さが下がらないように注意。

CamScannerでスキャン

悩み別ストレッチ

03 背中

一般的に背中の違和感の原因は、長時間猫背など悪い姿勢が続くことで肩甲骨の間が広がって起こるもの。ここでは肩甲骨の位置を元に戻すストレッチを紹介します。

BACK

後ろから見ると
ひじが外側に向いている

1
正しい姿勢で立ち ゆっくりと 口から息を吐く

足を腰幅に開いて、まっすぐ立ちます。腕はカラダのわきに自然と添えて、ゆっくりと口から息を吐きます。

POINT
足は腰幅に開く

CamScannerでスキャン

これは NG!

背中の肉が中央に寄っている

肉ごと中央に寄せると、肩甲骨を無理やり寄せてしまうことに。正しい位置には戻りません。

2

息を鼻から吸い込みながらひじをカラダに向ける

ゆっくりと鼻から息を吸いながら、外側を向いていたひじをカラダ側に向けます。広がっていた肩甲骨が元の位置に戻ります。

後ろから見るとひじが内側に向いている

ひじをカラダに向けるイメージ

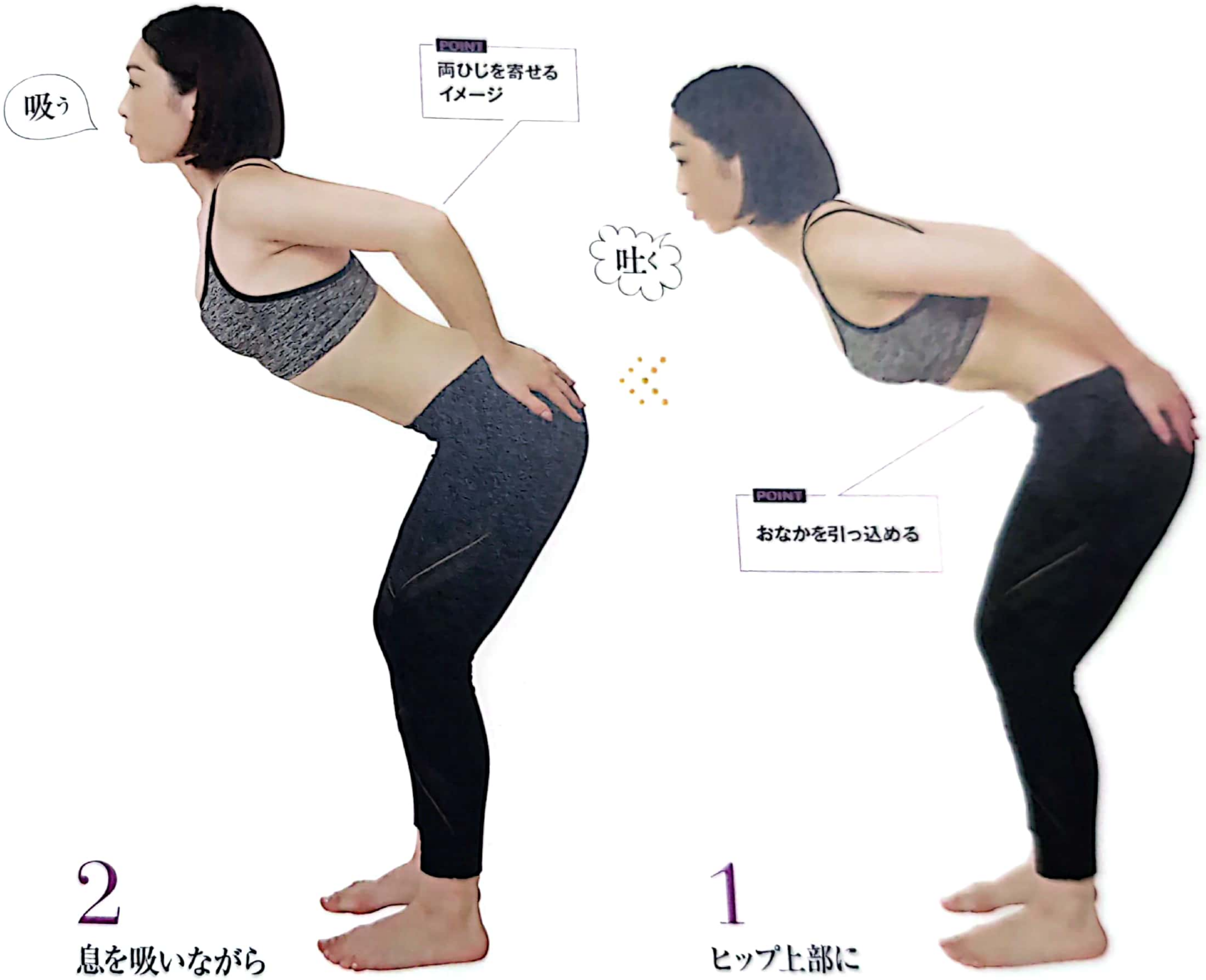
CamScannerでスキャン

悩み別ストレッチ

04 ヒップ

年齢とともにヒップがたるみ、シルエットが
くずれがち。歩行時にも酷使される筋肉なので、
柔軟性を高めると見た目だけではなく
股関節の動きもスムーズになります。

HIP



1

ヒップ上部に
手をおいて
口から息を吐く

足を腰幅に開いて、軽くひざを曲げたら、前かがみの体勢になります。手はヒップの上部におきましょう。

2

息を吸いながら
背中を反らし
ヒップを引き上げる

ゆっくりと息を吸いながら、上体を起こしていきます。両ひじを寄せて、手をあてているヒップを引き上げて。

CamScannerでスキャン

悩み別ストレッチ

05 くびれ

体重は変わらないのにおなかがぽっこりと出てしまうのは、呼吸筋などのインナーマッスルが衰えて内臓位置が下垂している可能性大。内臓を引き上げてすっきりしたウエストに。

WAIST

1 両手を頭の上で組み息を吐く

足を腰幅に開いて、まっすぐ立ちます。両手を頭の上で組み、伸びをするような体勢をつくったら、口から息を吐きます。

2 鼻からゆっくりと息を吸い込み胸を引き上げる

腕はまっすぐ上に伸ばしたまま、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。肋骨が引き上がる感覚がつかめるはず。

3 おなかをひきしめ息をゆっくりと吐ききる

息を吐き出すときも、引き続きおなかはひきしめたままで。背中が丸まったり、顔が下に向かないように注意しましょう。

CamScannerでスキャン

悩み別ストレッチ 06

内臓活性化

ダイエットをしたことがある人なら一度は耳にしたことのある基礎代謝。内臓による基礎代謝は筋肉よりも高いんです。内臓の本来の動きを取り戻せば、やせやすくなります。

INTERNAL ORGANS

POINT
手の位置は腰のあたりに

1
足は腰幅に開き手を腰にあてまっすぐ立つ

まずは正しい姿勢で立ったら、手を腰にあて、上半身を安定させます。口からゆっくりと息を吐きましょう。

POINT
胸を引き上げるイメージ

2
鼻からゆっくりと息を吸い込む

胸が引き上がるように、鼻から息を吸い込みます。頭は姿勢が動かないよう、上半身は安定させたままで。

CamScannerでスキャン

4

ゆっくりと息を吐ききりおなかをへこませる

3秒キープした後は、口からフーッと息を吐ききります。横隔膜の伸び縮みを意識して。

おなかを
ふくらませる

おなかの内側から空気で圧力をかけるイメージ。

3

吸い込んだ空気をおなかにため込む

息を吸い込んだら、そのまま息を止めます。おなかに空気を入れてふくらませた状態を3秒キープしましょう。

CamScannerでスキャン

07 足のむくみ

足のむくみと冷えは、老廃物や余分な水分がたまって起こるもの。正しい呼吸でカラダ全体のめぐりをよくしながら、ストレッチを行って症状を少しずつ改善していきましょう。

LEG

1

両足をそろえて姿勢よくまっすぐ立つ

姿勢を正して立ち、両腕はカラダのわきに添えます。両方のかかとはくっつけた状態に。

POINT
両方のかかとをつける

2

姿勢はまっすぐのままつま先立ちになる

反動をつけず、足先に力を入れてつま先立ちの状態になります。カラダがぐらつく人は壁に手を添えて行いましょう。

POINT
足の甲からすねまでがまっすぐ

CamScannerでスキャン

4

姿勢は
そのままで
ゆっくり着地

かかとを地面におろすときは、ゆっくりと。つま先→土踏まず→かかとと前から順に着地させる。このストレッチを行うと、重心も正しい位置に。

POINT

かかとはゆっくりと着地させる

ZOOM

足の甲からすねでカラダを支える感覚

足の甲とすねをつなぐラインが、できるだけ直線になるように。すねでカラダを支えるイメージです。

CamScannerでスキャン

ら、日常から即実践!

セにする10カ条

RULE 1

息を吸い込むのは「鼻」から、吐くのは「口」から

一度に吸える空気は、口で吸うよりも鼻のほうが量が多いといわれます。特に、体質的にも日本人は吸う力が弱いことからも、しっかり吸いたいなら「鼻から」が正解といえます。

RULE 2

息を吸うときは歯をくいしばらない

人間の体内には「腔」と呼ばれる空間があり、息を吸い込んだときにふくらみます。歯をくいしばったままだと、鼻腔や口腔など「腔」が広がらず、十分に空気をとり込めません。

CamScannerでスキャン

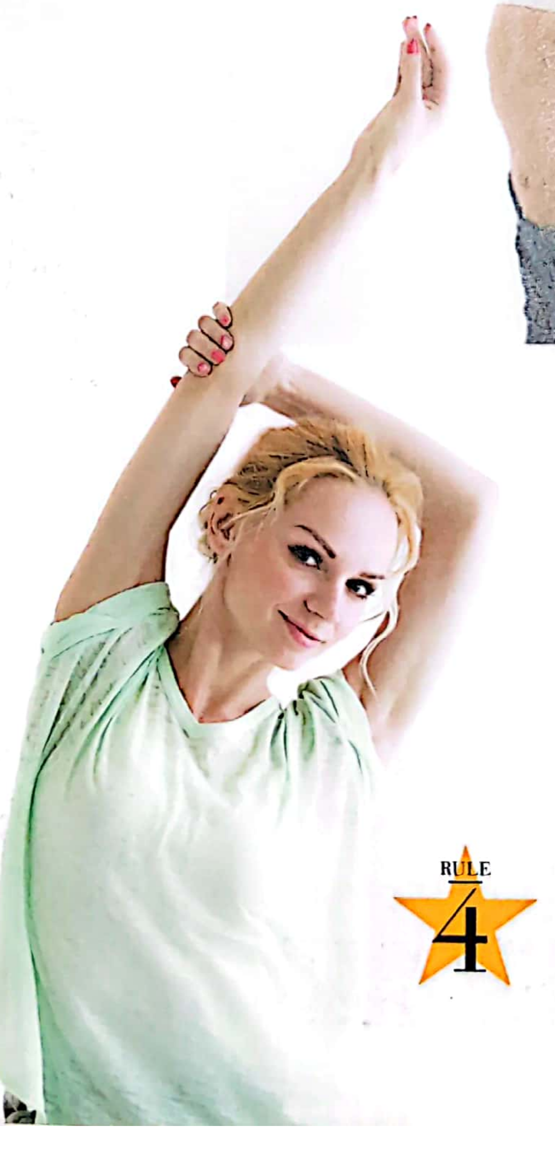
RULE 10

呼吸の重要性を理解し
正しい呼吸を

5秒かけて息を吸い込み、5秒かけて息を吐き出す

RULE 3

正しい姿勢をつくる基本の呼吸とは、呼息と吸息にかける時間が同じである「均等呼吸」。呼吸筋が衰えていると、5秒間吸うのもキツく感じるはず。まずは5秒+5秒を心がけて。



吸った空気で胸やおなかをふくらませるイメージ

RULE 4

体幹には「胸腔」と「腹腔」があります。空気をしっかり吸い込み、腔を満たしましょう。すると、カラダが前や後ろに傾くことなく、重力に抗うよう上に引き上がるのを実感できます。

CamScannerでスキャン

息を吐ききると、横隔膜が収縮しておなかがへこんだような状態になります。逆に、息を吸い込むと弛緩し、おなかがふくらみます。横隔膜の伸縮が正しい呼吸には不可欠！

RULE 5

吐くときはおなかをグーッとへこませて

朝は就寝でこり固まったカラダをほぐし、夜は1日で蓄積したゆがみをとり除くために。1日2回だけで心身ともに健やかになると思えば、毎日の均等呼吸も難しくありません。

朝起きたあと、夜寝る前に。1日の始まりと終わりに呼吸する

RULE 7

均等呼吸ができていないと、深呼吸をしても頭の位置や姿勢に変化はありません。姿勢改善につながる正しい呼吸ができているかどうか、鏡でチェックしながら練習しましょう。

最初のうちは鏡を見ながら“均等呼吸”の練習

RULE 6

CamScannerでスキャン

仕事中、トイレに立ったときこそ呼吸タイム

RULE 8

仕事に集中すると、つい呼吸が浅く、短くなりがち。席を立つタイミングに呼吸を意識するだけでも、集中力や疲労感が変わってくるはずです。

イライラ、クヨクヨ、ダラダラ。気分転換に呼吸をとり入れる

RULE 9

気持ちの切り替えにこそ、呼吸をとり入れましょう。しっかり吸って、しっかり吐けば、頭がクリアになり、ココロも晴った気持ち落ち着きます。姿勢も整うので、疲れにくさも実感できるはず。

"意識的"に正しい呼吸を繰り返す。するとそれはクセになる

RULE 10

人間は同じ行動を繰り返すと、それが習慣化されていきます。意識的に行っていたものが、無意識でできるように。姿勢の改善や心身のコントロールが自然と身につきます。

PROFILE

兼子ただし

TADASHI KANEKO

日本ストレッチトレーナー学院 学長，早稲田大学大学院スポーツ科学修士号，SSS（スリーエス）代表取締役。日本初のストレッチ専門スタジオを開業し，雑誌・テレビで日々活躍。経営するスポーツストレッチ専門店・SSS（スリーエス）は現在，全国で18店舗を展開。書籍分野でも累計40万部の「ドSストレッチシリーズ」（主婦の友社刊）をはじめ，ベストセラー連発。「くびれの教祖」として有名TV通販番組では5日で31億円の売り上げをあげる。時間あたりの売り上げ，新規顧客獲得など通販業界に革命を起こすプレゼントークが話題。実業家であると同時に，「姿勢教育の義務教育化」を目指し，2015年にはストレッチトレーナーを育成する日本ストレッチトレーナー学院を開校。代表講師を務めている。

CamScannerでスキャン